

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.10.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemnniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2273.69 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 79.29 g; Węglowodany ogółem: 308.83 g;	Wart.energ.: 2494.47 kcal; Białko ogółem: 111.45 g; Tłuszcz: 80.77 g; Węglowodany ogółem: 353.07 g;	Wart.energ.: 2481.37 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 83.66 g; Węglowodany ogółem: 329.79 g;	Wart.energ.: 2252.91 kcal; Białko ogółem: 105.60 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 298.49 g;	Wart.energ.: 2292.81 kcal; Białko ogółem: 100.68 g; Tłuszcz: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 362.57 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.10.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba w galarecie 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g ryba w galarecie 200 g Herbata czarna z/c 400 ml włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	PN	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	podplomyki 50 g Krem czekoladowo-bananowy 50 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2317.23 kcal; Białko ogółem: 95.39 g; Tłuszcz: 86.26 g; Węglowodany ogółem: 303.44 g;	Wart.energ.: 2360.72 kcal; Białko ogółem: 106.35 g; Tłuszcz: 78.03 g; Węglowodany ogółem: 304.76 g;	Wart.energ.: 2383.87 kcal; Białko ogółem: 116.64 g; Tłuszcz: 77.26 g; Węglowodany ogółem: 314.43 g;	Wart.energ.: 2205.12 kcal; Białko ogółem: 104.55 g; Tłuszcz: 79.72 g; Węglowodany ogółem: 285.59 g;	Wart.energ.: 2295.37 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 343.70 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.10.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 80 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		śliwki 100 g		kefir 1szt. 150 g	biskopity 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2395.87 kcal; Białko ogółem: 109.49 g; Tłuszcz: 95.90 g; Węglowodany ogółem: 294.74 g;	Wart.energ.: 2614.23 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 94.82 g; Węglowodany ogółem: 340.57 g;	Wart.energ.: 2556.29 kcal; Białko ogółem: 113.14 g; Tłuszcz: 101.05 g; Węglowodany ogółem: 309.15 g;	Wart.energ.: 2205.54 kcal; Białko ogółem: 120.15 g; Tłuszcz: 77.01 g; Węglowodany ogółem: 270.03 g;	Wart.energ.: 2356.36 kcal; Białko ogółem: 112.83 g; Tłuszcz: 58.82 g; Węglowodany ogółem: 353.13 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.10.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g Rukola 40 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II śN		Mus z truskawek 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g sos cebulowy 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	herbatniki 50 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2265.09 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 96.08 g; Węglowodany ogółem: 261.92 g;	Wart.energ.: 2394.28 kcal; Białko ogółem: 126.71 g; Tłuszcz: 86.27 g; Węglowodany ogółem: 287.42 g;	Wart.energ.: 2253.93 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 74.73 g; Węglowodany ogółem: 288.67 g;	Wart.energ.: 2043.30 kcal; Białko ogółem: 114.21 g; Tłuszcz: 68.61 g; Węglowodany ogółem: 259.95 g;	Wart.energ.: 2355.71 kcal; Białko ogółem: 115.24 g; Tłuszcz: 54.51 g; Węglowodany ogółem: 362.16 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.10.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml Rukola 20 g	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml Rukola 20 g	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2333.09 kcal; Białko ogółem: 97.79 g; Tłuszcz: 107.18 g; Węglowodany ogółem: 268.97 g;	Wart.energ.: 2600.49 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 106.40 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g;	Wart.energ.: 2423.74 kcal; Białko ogółem: 116.05 g; Tłuszcz: 82.85 g; Węglowodany ogółem: 321.15 g;	Wart.energ.: 2267.84 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 87.42 g; Węglowodany ogółem: 272.63 g;	Wart.energ.: 2230.74 kcal; Białko ogółem: 107.19 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodany ogółem: 335.34 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.10.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II śN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz z żołądków drobiowych 250 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g ketchup 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g ogórek kiszony 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2295.48 kcal; Białko ogółem: 91.19 g; Tłuszcz: 105.91 g; Węglowodany ogółem: 257.51 g;	Wart.energ.: 2135.01 kcal; Białko ogółem: 84.05 g; Tłuszcz: 84.33 g; Węglowodany ogółem: 265.49 g;	Wart.energ.: 2461.67 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 91.42 g; Węglowodany ogółem: 317.22 g;	Wart.energ.: 2022.03 kcal; Białko ogółem: 106.93 g; Tłuszcz: 67.98 g; Węglowodany ogółem: 264.22 g;	Wart.energ.: 2301.32 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 57.44 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.10.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek kiszony 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g biszkopty 50 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2336.83 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 101.23 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g;	Wart.energ.: 1986.70 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz: 74.71 g; Węglowodany ogółem: 223.69 g;	Wart.energ.: 2144.19 kcal; Białko ogółem: 110.54 g; Tłuszcz: 65.38 g; Węglowodany ogółem: 269.99 g;	Wart.energ.: 2094.87 kcal; Białko ogółem: 114.76 g; Tłuszcz: 65.64 g; Węglowodany ogółem: 270.30 g;	Wart.energ.: 2331.66 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.10.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g leczo z kielbasą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	wędlina 30g 30 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 30 g wędlina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2330.70 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 97.32 g; Węglowodany ogółem: 286.78 g;	Wart.energ.: 2404.20 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 349.82 g;	Wart.energ.: 2582.06 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 92.28 g; Węglowodany ogółem: 327.44 g;	Wart.energ.: 2263.62 kcal; Białko ogółem: 104.89 g; Tłuszcz: 89.95 g; Węglowodany ogółem: 275.18 g;	Wart.energ.: 2395.87 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 55.10 g; Węglowodany ogółem: 383.58 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.10.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 150 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 300 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	banan 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
		Wart.energ.: 2360.50 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 103.26 g; Węglowodany ogółem: 276.34 g;	Wart.energ.: 2548.34 kcal; Białko ogółem: 110.71 g; Tłuszcz: 95.22 g; Węglowodany ogółem: 325.46 g;	Wart.energ.: 2276.46 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 273.62 g;	Wart.energ.: 2357.55 kcal; Białko ogółem: 126.73 g; Tłuszcz: 88.51 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g;	Wart.energ.: 2252.65 kcal; Białko ogółem: 99.52 g; Tłuszcz: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 333.14 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.10.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		mus z brzoskwiń 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos cygański 100 ml mieszanka szkolna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g mieszanka szkolna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Sos cygański 100 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 70 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2312.39 kcal; Białko ogółem: 100.44 g; Tłuszcz: 86.68 g; Węglowodany ogółem: 296.55 g;	Wart.energ.: 2478.82 kcal; Białko ogółem: 106.73 g; Tłuszcz: 86.33 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g;	Wart.energ.: 2378.48 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 83.84 g; Węglowodany ogółem: 299.34 g;	Wart.energ.: 2258.53 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 86.93 g; Węglowodany ogółem: 269.02 g;	Wart.energ.: 2224.11 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 333.66 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.10.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II śN		nektarynka 150 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz węgierski 300 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml	serek homogeizowany waniliowy 150 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2293.62 kcal; Białko ogółem: 98.65 g; Tłuszcz: 96.28 g; Węglowodany ogółem: 275.55 g;	Wart.energ.: 2167.61 kcal; Białko ogółem: 117.44 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodany ogółem: 260.94 g;	Wart.energ.: 2200.22 kcal; Białko ogółem: 110.60 g; Tłuszcz: 66.65 g; Węglowodany ogółem: 296.70 g;	Wart.energ.: 2044.12 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 74.05 g; Węglowodany ogółem: 245.88 g;	Wart.energ.: 2297.04 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 52.56 g; Węglowodany ogółem: 366.12 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.10.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g biskopity 50 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g Paszтет z fasoli 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	jabłko pieczone 150 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2326.96 kcal; Białko ogółem: 83.14 g; Tłuszcz: 95.33 g; Węglowodany ogółem: 304.22 g;	Wart.energ.: 2599.81 kcal; Białko ogółem: 113.11 g; Tłuszcz: 94.58 g; Węglowodany ogółem: 340.35 g;	Wart.energ.: 2342.09 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 70.18 g; Węglowodany ogółem: 318.01 g;	Wart.energ.: 2166.55 kcal; Białko ogółem: 112.38 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 278.34 g;	Wart.energ.: 2287.20 kcal; Białko ogółem: 103.13 g; Tłuszcz: 53.49 g; Węglowodany ogółem: 365.24 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.10.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biskvity 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	chleb pszenny krojony 30 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca 100 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 100 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 100 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogeizowany waniliowy 150 g	koktajl bananowy z/c 250 ml	serek homogeizowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek świeży 100 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2232.42 kcal; Białko ogółem: 115.61 g; Tłuszcz: 75.72 g; Węglowodany ogółem: 288.82 g;	Wart.energ.: 2188.03 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 83.74 g; Węglowodany ogółem: 274.04 g;	Wart.energ.: 2420.02 kcal; Białko ogółem: 115.54 g; Tłuszcz: 91.46 g; Węglowodany ogółem: 292.94 g;	Wart.energ.: 2086.25 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 63.53 g; Węglowodany ogółem: 300.17 g;	Wart.energ.: 2210.56 kcal; Białko ogółem: 115.70 g; Tłuszcz: 54.75 g; Węglowodany ogółem: 323.49 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.10.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g szpinak gotowany - dieta 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina wieprzowa 30 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z wędliny drob. 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 50 g Rukola 20 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2305.60 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 105.73 g; Węglowodany ogółem: 252.24 g;	Wart.energ.: 2085.05 kcal; Białko ogółem: 104.66 g; Tłuszcz: 86.17 g; Węglowodany ogółem: 226.27 g;	Wart.energ.: 2339.60 kcal; Białko ogółem: 118.22 g; Tłuszcz: 90.82 g; Węglowodany ogółem: 266.28 g;	Wart.energ.: 2188.81 kcal; Białko ogółem: 116.09 g; Tłuszcz: 90.53 g; Węglowodany ogółem: 241.92 g;	Wart.energ.: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 55.85 g; Węglowodany ogółem: 348.88 g;

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Cholesterol - Cholesterol,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

WW - WW,

Sól - Sól,