

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.06.2025 poniedziałek	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 szczypiorek 20 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 twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 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 sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bigos z kapusty mieszanej 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g szpinak gotowany - dieta 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 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 30 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 pomidor 100 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	jabłko 150 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	bulka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2304.66 kcal; Białko ogółem: 85.96 g; Tłuszcz: 91.11 g; Węglowodany ogółem: 297.63 g;	Wart.energ.: 2308.76 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 74.58 g; Węglowodany ogółem: 336.83 g;	Wart.energ.: 2321.10 kcal; Białko ogółem: 98.09 g; Tłuszcz: 79.64 g; Węglowodany ogółem: 309.50 g;	Wart.energ.: 2038.92 kcal; Białko ogółem: 107.62 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodany ogółem: 266.01 g;	Wart.energ.: 2188.08 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 53.09 g; Węglowodany ogółem: 335.53 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.06.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Rukola 10 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 wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Rukola 10 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 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 Rukola 10 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g herbatniki 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 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 sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 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 pasta z ryby wędzonej i twarogu 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej i twarogu 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	biszkopty 50 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Paszтет z fasoli 50 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2270.85 kcal; Białko ogółem: 107.17 g; Tłuszcz: 79.39 g; Węglowodany ogółem: 302.08 g;	Wart.energ.: 2390.08 kcal; Białko ogółem: 116.63 g; Tłuszcz: 79.44 g; Węglowodany ogółem: 314.33 g;	Wart.energ.: 2354.65 kcal; Białko ogółem: 99.30 g; Tłuszcz: 82.28 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g;	Wart.energ.: 2268.65 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 72.90 g; Węglowodany ogółem: 302.39 g;	Wart.energ.: 2267.65 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 53.89 g; Węglowodany ogółem: 342.35 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.06.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml roszponka 10 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 jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g papryka świeża 100 g roszponka 10 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g roszponka 10 g kawa z mlekiem b/c 250 ml zacierka na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g roszponka 10 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chrupki kukurydziane 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 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 serek homogenizowany nat. 150 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 serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g ogórek kiszony 100 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2242.54 kcal; Białko ogółem: 106.18 g; Tłuszcz: 104.19 g; Węglowodany ogółem: 244.34 g;	Wart.energ.: 2111.60 kcal; Białko ogółem: 104.34 g; Tłuszcz: 71.12 g; Węglowodany ogółem: 272.91 g;	Wart.energ.: 2309.88 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 86.16 g; Węglowodany ogółem: 281.33 g;	Wart.energ.: 2074.51 kcal; Białko ogółem: 117.18 g; Tłuszcz: 69.09 g; Węglowodany ogółem: 274.51 g;	Wart.energ.: 2337.41 kcal; Białko ogółem: 107.18 g; Tłuszcz: 49.23 g; Węglowodany ogółem: 387.81 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.06.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g Rukola 10 g rzodkiewka 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 serek wiejski 200 g Rukola 10 g rzodkiewka 40 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 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 Rukola 10 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 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	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml sałatka szwedzka 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 pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml cukinia 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 sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 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 wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml sałatka jarzynowa - dieta 200 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 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 pasta z fasoli 100 g ogórek świeży 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2317.26 kcal; Białko ogółem: 97.69 g; Tłuszcz: 99.99 g; Węglowodany ogółem: 269.24 g;	Wart.energ.: 2329.25 kcal; Białko ogółem: 119.96 g; Tłuszcz: 73.78 g; Węglowodany ogółem: 303.30 g;	Wart.energ.: 2376.04 kcal; Białko ogółem: 122.28 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 293.81 g;	Wart.energ.: 2163.63 kcal; Białko ogółem: 115.95 g; Tłuszcz: 76.15 g; Węglowodany ogółem: 262.21 g;	Wart.energ.: 2222.56 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 50.01 g; Węglowodany ogółem: 335.98 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.06.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 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 pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chrupki kukurydziane 50 g sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml szpinak gotowany - dieta 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	banan 200 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2364.95 kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 98.50 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g;	Wart.energ.: 2477.25 kcal; Białko ogółem: 97.61 g; Tłuszcz: 89.43 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g;	Wart.energ.: 2341.89 kcal; Białko ogółem: 113.60 g; Tłuszcz: 80.38 g; Węglowodany ogółem: 310.56 g;	Wart.energ.: 2123.49 kcal; Białko ogółem: 108.13 g; Tłuszcz: 76.03 g; Węglowodany ogółem: 281.03 g;	Wart.energ.: 2360.29 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 396.80 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.06.2025 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	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml zacierka na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		herbatniki 50 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	zupa gulaszowa 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek z/c 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek z/c 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml 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 jaj ze szczypiorkiem 100 g roszponka 10 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g wędlina 30g 30 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pomidor 100 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g
		Wart.energ.: 2359.96 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g;	Wart.energ.: 2325.26 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 293.12 g;	Wart.energ.: 2303.91 kcal; Białko ogółem: 94.13 g; Tłuszcz: 80.04 g; Węglowodany ogółem: 308.62 g;	Wart.energ.: 2160.82 kcal; Białko ogółem: 102.42 g; Tłuszcz: 83.01 g; Węglowodany ogółem: 260.94 g;	Wart.energ.: 2216.71 kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 49.79 g; Węglowodany ogółem: 356.61 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.06.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina wieprzowa 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 8g 8 g	płatki owsiane 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 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 300 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	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - 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 sałata zielona 8g 8 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 pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 25 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	herbatniki 70 g sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2320.60 kcal; Białko ogółem: 102.55 g; Tłuszcz: 90.46 g; Węglowodany ogółem: 288.97 g;	Wart.energ.: 1991.44 kcal; Białko ogółem: 96.18 g; Tłuszcz: 76.94 g; Węglowodany ogółem: 237.64 g;	Wart.energ.: 2313.78 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g;	Wart.energ.: 2044.49 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 66.30 g; Węglowodany ogółem: 270.52 g;	Wart.energ.: 2267.49 kcal; Białko ogółem: 105.01 g; Tłuszcz: 50.64 g; Węglowodany ogółem: 354.15 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.06.2025 poniedziałek	Śniadanie	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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g rzodkiewka 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 pasta z twarogu 100 g pomidor 100 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 rzodkiewka 40 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		koktajl bananowy z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g Sos jarzynowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w salsie meksykańskiej 110 g Rukola 10 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 50 g Rukola 10 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w salsie meksykańskiej 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	bulka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 10 g	jabłko 150 g	bulka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 10 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	bulka o smaku maślanym 50 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2266.75 kcal; Białko ogółem: 93.98 g; Tłuszcz: 76.90 g; Węglowodany ogółem: 316.05 g;	Wart.energ.: 2297.37 kcal; Białko ogółem: 91.22 g; Tłuszcz: 74.09 g; Węglowodany ogółem: 322.04 g;	Wart.energ.: 2448.72 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 79.76 g; Węglowodany ogółem: 330.87 g;	Wart.energ.: 2158.68 kcal; Białko ogółem: 99.53 g; Tłuszcz: 71.15 g; Węglowodany ogółem: 291.48 g;	Wart.energ.: 2332.12 kcal; Białko ogółem: 93.13 g; Tłuszcz: 48.34 g; Węglowodany ogółem: 387.47 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.07.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 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 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 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 wędlina 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II śN		herbatniki 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g buraczki duszone 130 g	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g buraczki duszone 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 pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g papryka konserwowa 100 g
		Wart.energ.: 2329.29 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 102.30 g; Węglowodany ogółem: 257.06 g;	Wart.energ.: 2600.29 kcal; Białko ogółem: 113.67 g; Tłuszcz: 85.65 g; Węglowodany ogółem: 345.65 g;	Wart.energ.: 2345.98 kcal; Białko ogółem: 113.18 g; Tłuszcz: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 284.79 g;	Wart.energ.: 2163.45 kcal; Białko ogółem: 130.99 g; Tłuszcz: 80.44 g; Węglowodany ogółem: 259.80 g;	Wart.energ.: 2193.23 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 52.67 g; Węglowodany ogółem: 313.29 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
02.07.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 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 serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 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 sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	II ŚN		Brzoskwinia 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g	
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	drożdżówka 1 szt				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2611.48 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 118.73 g; Węglowodany ogółem: 310.44 g;	Wart.energ.: 2679.34 kcal; Białko ogółem: 110.43 g; Tłuszcz: 117.30 g; Węglowodany ogółem: 316.80 g;	Wart.energ.: 2505.33 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 93.42 g; Węglowodany ogółem: 315.12 g;	Wart.energ.: 2338.98 kcal; Białko ogółem: 115.58 g; Tłuszcz: 97.88 g; Węglowodany ogółem: 275.88 g;	Wart.energ.: 2202.01 kcal; Białko ogółem: 105.02 g; Tłuszcz: 51.03 g; Węglowodany ogółem: 338.09 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.07.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 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 masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g sos cebulowy 100 g sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 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 pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g pomidor 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 10 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 10 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany brzoskwiowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	serek homogenizowany brzoskwiowy 150 g
		Wart.energ.: 2300.88 kcal; Białko ogółem: 104.27 g; Tłuszcz: 83.91 g; Węglowodany ogółem: 296.79 g;	Wart.energ.: 2374.03 kcal; Białko ogółem: 111.41 g; Tłuszcz: 69.59 g; Węglowodany ogółem: 330.30 g;	Wart.energ.: 2269.65 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 71.23 g; Węglowodany ogółem: 294.18 g;	Wart.energ.: 2082.82 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz: 72.48 g; Węglowodany ogółem: 267.29 g;	Wart.energ.: 2367.35 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodany ogółem: 352.87 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.07.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 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 ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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 wiejski 200 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 papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml seler gotowany 130 g	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml seler gotowany 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 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. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 50 g sałata zielona 20 g	chrupki kukurydziane 50 g sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2324.41 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 99.32 g; Węglowodany ogółem: 279.00 g;	Wart.energ.: 2672.05 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 94.93 g; Węglowodany ogółem: 347.20 g;	Wart.energ.: 2302.49 kcal; Białko ogółem: 117.14 g; Tłuszcz: 78.04 g; Węglowodany ogółem: 294.03 g;	Wart.energ.: 2112.69 kcal; Białko ogółem: 109.22 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 277.40 g;	Wart.energ.: 2301.75 kcal; Białko ogółem: 104.64 g; Tłuszcz: 52.64 g; Węglowodany ogółem: 375.32 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
05.07.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 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 chleb pszenny krojony 60 g	makaron drobny 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 pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna kostka 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	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia 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 wędlina 50 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 wędlina 50 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	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 rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	koktajl truskawkowy 250 ml				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2321.55 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 105.09 g; Węglowodany ogółem: 264.49 g;	Wart.energ.: 2119.67 kcal; Białko ogółem: 86.32 g; Tłuszcz: 91.28 g; Węglowodany ogółem: 245.36 g;	Wart.energ.: 2310.22 kcal; Białko ogółem: 97.71 g; Tłuszcz: 88.88 g; Węglowodany ogółem: 287.32 g;	Wart.energ.: 2239.91 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 82.40 g; Węglowodany ogółem: 268.68 g;	Wart.energ.: 2289.82 kcal; Białko ogółem: 102.97 g; Tłuszcz: 53.24 g; Węglowodany ogółem: 352.78 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.07.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	płatki owsiane 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 twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 70 g dynia gotowana 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 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 marchewka 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 kapusty pekińskiej z olejem 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 marchewka 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	herbatniki 50 g skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2323.78 kcal; Białko ogółem: 103.49 g; Tłuszcz: 96.86 g; Węglowodany ogółem: 272.82 g;	Wart.energ.: 2115.38 kcal; Białko ogółem: 97.92 g; Tłuszcz: 93.74 g; Węglowodany ogółem: 226.86 g;	Wart.energ.: 2433.63 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 93.84 g; Węglowodany ogółem: 289.48 g;	Wart.energ.: 2138.98 kcal; Białko ogółem: 112.63 g; Tłuszcz: 91.69 g; Węglowodany ogółem: 227.90 g;	Wart.energ.: 2299.68 kcal; Białko ogółem: 101.35 g; Tłuszcz: 52.38 g; Węglowodany ogółem: 361.86 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,