

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23.12.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 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 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 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 do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 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 masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	kefir 1szt. 150 g	jablko pieczone 150 g	
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 25 g	jablko 150 g	chleb pszenny krojony 50 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 25 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	chleb pszenny krojony 50 g dżem owocowy 50 g masło 82% tł. 5 g
	Wart.energ.: 2304.45 kcal; Białko ogółem: 85.43 g; Tłuszcz: 95.95 g; Węglowodany ogółem: 291.32 g;	Wart.energ.: 2359.83 kcal; Białko ogółem: 102.86 g; Tłuszcz: 69.08 g; Węglowodany ogółem: 344.09 g;	Wart.energ.: 2289.98 kcal; Białko ogółem: 103.18 g; Tłuszcz: 82.12 g; Węglowodany ogółem: 291.08 g;	Wart.energ.: 2255.62 kcal; Białko ogółem: 109.38 g; Tłuszcz: 77.87 g; Węglowodany ogółem: 298.44 g;	Wart.energ.: 2177.37 kcal; Białko ogółem: 91.87 g; Tłuszcz: 51.56 g; Węglowodany ogółem: 341.79 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
24.12.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 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 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 sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 70 g włoszczyzna kostka gotowana 130 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g	jablko pieczone 150 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g barszcz czerwony czysty 200 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g krokiety z kapustą i pieczarkami 150 g kompot z suszu 200 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g barszcz czerwony czysty 200 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g pierogi ruskie 150 g kompot z suszu 200 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g barszcz czerwony czysty 200 g pierogi z serem 150 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g sos jogurtowy z cukrem waniliowym ml sos jogurtowy z cukrem waniliowym 100 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g barszcz czerwony czysty 200 g pierogi ruskie 150 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g	chleb pszenny krojony 120 g barszcz czerwony czysty 200 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g pierogi z serem 150 g sos jogurtowy z cukrem waniliowym 100 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	Babka piaskowa 100 g			sok wielowarzywny 300 ml	
		Wart.energ.: 2711.96 kcal; Bialko ogółem: 105.92 g; Tluszcz: 83.29 g; Węglowodany ogółem: 420.66 g;	Wart.energ.: 2905.94 kcal; Bialko ogółem: 108.24 g; Tluszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 463.04 g;	Wart.energ.: 2967.97 kcal; Bialko ogółem: 122.57 g; Tluszcz: 89.64 g; Węglowodany ogółem: 424.51 g;	Wart.energ.: 2246.56 kcal; Bialko ogółem: 104.64 g; Tluszcz: 76.01 g; Węglowodany ogółem: 313.03 g;	Wart.energ.: 2181.35 kcal; Bialko ogółem: 94.20 g; Tluszcz: 52.96 g; Węglowodany ogółem: 336.11 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
25.12.2024 - środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml pasztet zapiekany 60 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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml serek wiejski 200 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml serek wiejski 200 g
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos koperkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ćwikła z chrzanem 90 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g parówka 2 szt ketchup 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN		ciasto jogurtowe 50 g		chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2875.45 kcal; Białko ogółem: 117.78 g; Tłuszcz: 122.19 g; Węglowodany ogółem: 342.19 g;	Wart.energ.: 3080.24 kcal; Białko ogółem: 112.90 g; Tłuszcz: 129.24 g; Węglowodany ogółem: 358.64 g;	Wart.energ.: 2444.05 kcal; Białko ogółem: 108.38 g; Tłuszcz: 90.06 g; Węglowodany ogółem: 307.64 g;	Wart.energ.: 2419.08 kcal; Białko ogółem: 128.66 g; Tłuszcz: 82.93 g; Węglowodany ogółem: 304.58 g;	Wart.energ.: 2331.97 kcal; Białko ogółem: 123.91 g; Tłuszcz: 52.36 g; Węglowodany ogółem: 348.93 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26.12.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 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	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g jablko pieczone 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g	kefir 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g	
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos cygański 150 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos szpinakowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 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 serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	szarlotka 100 g	ciasto jogurtowe 50 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 50 g	ciasto jogurtowe 50 g	
		Wart.energ.: 2842.13 kcal; Białko ogółem: 124.29 g; Tłuszcz: 129.66 g; Węglowodany ogółem: 312.23 g;	Wart.energ.: 2698.32 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 104.31 g; Węglowodany ogółem: 330.31 g;	Wart.energ.: 2128.71 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 64.06 g; Węglowodany ogółem: 279.32 g;	Wart.energ.: 2248.13 kcal; Białko ogółem: 119.70 g; Tłuszcz: 75.24 g; Węglowodany ogółem: 285.09 g;	Wart.energ.: 2345.98 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 53.71 g; Węglowodany ogółem: 364.94 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
27.12.2024, piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 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 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 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 do smarowania 80 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 pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna z/c 400 ml włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	II ŚN		serek homogenizowany truskawkowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g szarlotka 100 g	kiwi 100 g Krem czekoladowo-bananowy 50 g podplomyki 50 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g ogórek świeży 100 g	biszkopty 50 g jablko gotowane 150 g
		Wart.energ.: 2610.19 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 106.60 g; Węglowodany ogółem: 331.81 g;	Wart.energ.: 2834.95 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 103.56 g; Węglowodany ogółem: 362.55 g;	Wart.energ.: 2286.11 kcal; Białko ogółem: 114.32 g; Tłuszcz: 73.05 g; Węglowodany ogółem: 301.69 g;	Wart.energ.: 2117.85 kcal; Białko ogółem: 110.29 g; Tłuszcz: 77.25 g; Węglowodany ogółem: 274.76 g;	Wart.energ.: 2247.22 kcal; Białko ogółem: 100.25 g; Tłuszcz: 50.91 g; Węglowodany ogółem: 380.67 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28.12.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml musztarda 20 g	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 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 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 papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 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
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g chleb pszenny krojony 50 g pasta jarzynowa 100 g	
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków i jabłka 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 i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 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 cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	serek homogenizowany straciatella 200 g	jabłko 150 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2359.01 kcal; Białko ogółem: 101.72 g; Tłuszcz: 83.86 g; Węglowodany ogółem: 334.06 g;	Wart.energ.: 2323.81 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Tłuszcz: 86.85 g; Węglowodany ogółem: 305.52 g;	Wart.energ.: 2227.53 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 73.91 g; Węglowodany ogółem: 321.99 g;	Wart.energ.: 2192.55 kcal; Białko ogółem: 114.54 g; Tłuszcz: 57.65 g; Węglowodany ogółem: 341.88 g;	Wart.energ.: 2192.68 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 51.30 g; Węglowodany ogółem: 362.32 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
29.12.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 50 g chleb pszenny krojony 70 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 sałata zielona 20 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 włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g sok owocowy 200ml 200 g wafle ryżowe 50 g	
	Obiad	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g sałata z jogurtem 100 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g sałata z jogurtem 100 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałata z jogurtem 100 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser topiony 25 g wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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 papryka konserwowa 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
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g	skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2457.35 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 94.99 g; Węglowodany ogółem: 307.12 g;	Wart.energ.: 2242.34 kcal; Białko ogółem: 100.18 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 283.24 g;	Wart.energ.: 2201.19 kcal; Białko ogółem: 108.25 g; Tłuszcz: 74.28 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g;	Wart.energ.: 2386.77 kcal; Białko ogółem: 139.82 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 285.23 g;	Wart.energ.: 2180.46 kcal; Białko ogółem: 118.07 g; Tłuszcz: 51.89 g; Węglowodany ogółem: 313.93 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
30.12.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g sałata zielona 20 g papryka świeża 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 z koperkiem - dieta 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 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 pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	II ŚN		biszkopty 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g biszkopty 50 g kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml pulpet drobiowy gotowany - dieta indyk 90 g marchewka gotowana 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 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 masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	gruszka 150 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40g 40 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g
		Wart.energ.: 2274.14 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 73.94 g; Węglowodany ogółem: 342.16 g;	Wart.energ.: 2617.74 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 80.40 g; Węglowodany ogółem: 387.13 g;	Wart.energ.: 2240.88 kcal; Białko ogółem: 104.85 g; Tłuszcz: 61.26 g; Węglowodany ogółem: 342.06 g;	Wart.energ.: 2250.76 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 73.92 g; Węglowodany ogółem: 329.60 g;	Wart.energ.: 2263.95 kcal; Białko ogółem: 96.76 g; Tłuszcz: 52.60 g; Węglowodany ogółem: 367.50 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
31.12.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 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 homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 25 g kawa z mlekiem b/c 250 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 skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sałatka szwedzka 100 g	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 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 pasta z ryby wędzonej 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Wart.energ.: 2399.24 kcal; Białko ogółem: 109.44 g; Tłuszcz: 89.72 g; Węglowodany ogółem: 316.78 g;	Wart.energ.: 2425.78 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 74.76 g; Węglowodany ogółem: 336.58 g;	Wart.energ.: 2445.39 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 86.72 g; Węglowodany ogółem: 320.60 g;	Wart.energ.: 2227.51 kcal; Białko ogółem: 110.66 g; Tłuszcz: 85.13 g; Węglowodany ogółem: 282.74 g;	Wart.energ.: 2317.93 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 52.97 g; Węglowodany ogółem: 365.80 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.01.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 30g 30 g ser topiony 25 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 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 wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 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 8g 8 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	Pasta warzywna 100 g chleb pszenny krojony 30 g
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g Sos cygański 150 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos koperkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos koperkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 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 sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 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 serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 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 rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g mus z brzoskwiń 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 25 g
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	sok pomidorowy 300 ml
		Wart.energ.: 2344.21 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 83.11 g; Węglowodany ogółem: 290.32 g;	Wart.energ.: 2354.30 kcal; Białko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 74.61 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g;	Wart.energ.: 2254.24 kcal; Białko ogółem: 123.52 g; Tłuszcz: 74.40 g; Węglowodany ogółem: 271.87 g;	Wart.energ.: 2347.53 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 81.42 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g;	Wart.energ.: 2131.83 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz: 52.41 g; Węglowodany ogółem: 309.88 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
02.01.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 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 jajko gotowane 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml wędlina 30g 30 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml wędlina 30g 30 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g twaróg krajanka 50g 50 g	
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków 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 ser wędzony 60 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 25 g Herbata czarna b/c 400 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 masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g Mus z jabłek z/c 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g	herbatniki 50 g sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2217.03 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 102.30 g; Węglowodany ogółem: 238.56 g;	Wart.energ.: 2339.03 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 79.32 g; Węglowodany ogółem: 298.54 g;	Wart.energ.: 2381.96 kcal; Białko ogółem: 110.32 g; Tłuszcz: 88.90 g; Węglowodany ogółem: 301.78 g;	Wart.energ.: 2169.22 kcal; Białko ogółem: 111.69 g; Tłuszcz: 75.73 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g;	Wart.energ.: 2270.52 kcal; Białko ogółem: 102.58 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 349.47 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
03.01.2025 piątek	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 20 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 do smarowania 80 g sałata zielona 20 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 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 ogórek świeży 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		serek homogenizowany nat. 150 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 100 ml włoszczyzna kostka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 100 ml włoszczyzna kostka 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 twarogu ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 20 g rzodkiewka 40g 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 Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 20 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g pomidor 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 20 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	mandarynka 100 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g miód 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 50 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 25 g
	Wart.energ.: 2075.88 kcal; Białko ogółem: 81.23 g; Tłuszcz: 98.69 g; Węglowodany ogółem: 246.74 g;	Wart.energ.: 2252.21 kcal; Białko ogółem: 94.54 g; Tłuszcz: 83.97 g; Węglowodany ogółem: 303.50 g;	Wart.energ.: 2172.12 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 65.93 g; Węglowodany ogółem: 309.56 g;	Wart.energ.: 2137.87 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 74.83 g; Węglowodany ogółem: 285.56 g;	Wart.energ.: 2116.21 kcal; Białko ogółem: 111.04 g; Tłuszcz: 48.94 g; Węglowodany ogółem: 328.62 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.01.2025 sobota	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 konserwowa 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 papryka świeża 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g parówka 2 szt papryka konserwowa 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II SN		banan 200 g		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 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 prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałata z jogurtem 100 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 prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 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 ogórek kiszony 100 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 Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	paćzek 1 szt	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2730.24 kcal; Białko ogółem: 87.99 g; Tłuszcz: 87.35 g; Węglowodany ogółem: 418.87 g;	Wart.energ.: 2281.28 kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 70.12 g; Węglowodany ogółem: 333.26 g;	Wart.energ.: 2422.91 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 72.88 g; Węglowodany ogółem: 356.62 g;	Wart.energ.: 2142.18 kcal; Białko ogółem: 114.57 g; Tłuszcz: 63.98 g; Węglowodany ogółem: 287.36 g;	Wart.energ.: 2280.64 kcal; Białko ogółem: 84.26 g; Tłuszcz: 50.10 g; Węglowodany ogółem: 383.30 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.01.2025 niedziela	Śniadanie	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 chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb pszenny krojony 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	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 sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g miód 2 szt. 50 g serek wiejski 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone mizeria 210 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 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. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2122.68 kcal; Białko ogółem: 93.79 g; Tłuszcz: 92.84 g; Węglowodany ogółem: 240.02 g;	Wart.energ.: 2269.18 kcal; Białko ogółem: 120.92 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 253.08 g;	Wart.energ.: 2420.73 kcal; Białko ogółem: 118.27 g; Tłuszcz: 91.12 g; Węglowodany ogółem: 289.42 g;	Wart.energ.: 2164.43 kcal; Białko ogółem: 123.23 g; Tłuszcz: 95.68 g; Węglowodany ogółem: 225.62 g;	Wart.energ.: 2213.38 kcal; Białko ogółem: 110.03 g; Tłuszcz: 48.17 g; Węglowodany ogółem: 341.89 g;

USK Nr 1 PUM

ul. Unii Lubelskiej 1, 71-252 Szczecin

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,