

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.11.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g Rukola 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g Rukola 20 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - 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. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 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 Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 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	jogurt truskawkowy 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	jogurt truskawkowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2397.34 kcal; Białko ogółem: 110.14 g; Tłuszcz: 99.12 g; Węglowodany ogółem: 276.68 g;	Wart.energ.: 2445.57 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 81.94 g; Węglowodany ogółem: 352.44 g;	Wart.energ.: 2298.82 kcal; Białko ogółem: 115.41 g; Tłuszcz: 91.31 g; Węglowodany ogółem: 260.20 g;	Wart.energ.: 2118.24 kcal; Białko ogółem: 109.52 g; Tłuszcz: 82.23 g; Węglowodany ogółem: 260.84 g;	Wart.energ.: 2304.96 kcal; Białko ogółem: 101.09 g; Tłuszcz: 54.19 g; Węglowodany ogółem: 349.42 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.11.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 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 parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 50 g ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g seler gotowany 100 g
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek z/c 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 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 szpinak gotowany - dieta 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 ogórków kiszonych 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 szpinak gotowany b/glut, b/ml 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 100 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 pasta z twarogu 100 g pomidor 100 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	pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pomarańcza 1 szt	biszkopty 50 g	mandarynka 100 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2258.29 kcal; Białko ogółem: 101.99 g; Tłuszcz: 104.64 g; Węglowodany ogółem: 239.78 g;	Wart.energ.: 2509.26 kcal; Białko ogółem: 113.32 g; Tłuszcz: 100.23 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g;	Wart.energ.: 2345.17 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 94.35 g; Węglowodany ogółem: 279.12 g;	Wart.energ.: 2173.15 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 69.83 g; Węglowodany ogółem: 291.52 g;	Wart.energ.: 2227.97 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 50.32 g; Węglowodany ogółem: 352.39 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.11.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 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 serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g roszponka 20 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 roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II śN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 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 śledź w salsie meksykańskiej 110 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 wędlina 50 g ogórek świeży 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 salsie meksykańskiej 110 g ogórek świeży 100 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
	PN	drożdżówka 1 szt	pomarańcza 1 szt	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2360.01 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 92.06 g; Węglowodany ogółem: 296.60 g;	Wart.energ.: 2265.92 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 78.20 g; Węglowodany ogółem: 280.10 g;	Wart.energ.: 2391.31 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 84.40 g; Węglowodany ogółem: 303.26 g;	Wart.energ.: 2175.55 kcal; Białko ogółem: 119.11 g; Tłuszcz: 68.47 g; Węglowodany ogółem: 290.57 g;	Wart.energ.: 2358.27 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 367.23 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.11.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g Rukola 20 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 ser żółty 50 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml rzodkiewka 40 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 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	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki 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 marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki 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 marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 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 sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 100 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g papryka świeża 100 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2315.34 kcal; Białko ogółem: 89.83 g; Tłuszcz: 100.84 g; Węglowodany ogółem: 280.55 g;	Wart.energ.: 2415.80 kcal; Białko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 77.77 g; Węglowodany ogółem: 338.60 g;	Wart.energ.: 2210.76 kcal; Białko ogółem: 97.48 g; Tłuszcz: 65.77 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g;	Wart.energ.: 2241.69 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 67.27 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g;	Wart.energ.: 2203.31 kcal; Białko ogółem: 84.09 g; Tłuszcz: 50.02 g; Węglowodany ogółem: 360.68 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.11.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 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 serek do smarowania 80 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 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 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 włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g Sos szpinakowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g Sos szpinakowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g Sos szpinakowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	sałata zielona 8g 8 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z koperkiem 100 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 pasta z białek jaj z kop. 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z białek jaj z kop. 80 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2301.48 kcal; Białko ogółem: 97.29 g; Tłuszcz: 106.58 g; Węglowodany ogółem: 253.04 g;	Wart.energ.: 2593.55 kcal; Białko ogółem: 101.50 g; Tłuszcz: 110.34 g; Węglowodany ogółem: 306.77 g;	Wart.energ.: 2279.44 kcal; Białko ogółem: 109.53 g; Tłuszcz: 87.05 g; Węglowodany ogółem: 275.33 g;	Wart.energ.: 2241.00 kcal; Białko ogółem: 119.31 g; Tłuszcz: 88.52 g; Węglowodany ogółem: 272.85 g;	Wart.energ.: 2264.21 kcal; Białko ogółem: 103.47 g; Tłuszcz: 51.61 g; Węglowodany ogółem: 352.53 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.11.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 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 parówka 2 szt ketchup 20 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 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 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 pasta z wędliny drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		mus z brzoskwiń 200 g		kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g biskopity 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa 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. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g roszponka 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 roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g pietruszką gotowaną 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogeizowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g pomidor 100 g	skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2335.89 kcal; Białko ogółem: 113.62 g; Tłuszcz: 98.28 g; Węglowodany ogółem: 264.80 g;	Wart.energ.: 2320.54 kcal; Białko ogółem: 100.90 g; Tłuszcz: 92.44 g; Węglowodany ogółem: 281.71 g;	Wart.energ.: 2467.83 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 313.53 g;	Wart.energ.: 2211.13 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 68.84 g; Węglowodany ogółem: 293.65 g;	Wart.energ.: 2266.31 kcal; Białko ogółem: 114.85 g; Tłuszcz: 53.41 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.11.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 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	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 makaron drobny na mleku 300 g	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. 10 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		banan 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok wielowarzywny 300 ml	Mus z jabłek prażonych 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 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 serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 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 serek wiejski 200 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 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 Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2222.34 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 90.73 g; Węglowodany ogółem: 271.48 g;	Wart.energ.: 2051.12 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 78.36 g; Węglowodany ogółem: 251.14 g;	Wart.energ.: 2203.57 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz: 71.58 g; Węglowodany ogółem: 288.58 g;	Wart.energ.: 2165.32 kcal; Białko ogółem: 115.06 g; Tłuszcz: 65.87 g; Węglowodany ogółem: 299.84 g;	Wart.energ.: 2285.75 kcal; Białko ogółem: 98.31 g; Tłuszcz: 55.96 g; Węglowodany ogółem: 357.79 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.12.2025 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 papryka świeża 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 papryka świeża 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 twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 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. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml sos pietruszkowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g	żurek z ziemniakami 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g szpinak gotowany - dieta 130 g sos pietruszkowy 100 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g sos pietruszkowy 100 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g szpinak gotowany - dieta 130 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 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 parówka 2 szt ketchup 20 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 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 kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml	banan 200 g	koktajl bananowy z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
			Wart.energ.: 2288.41 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 104.56 g; Węglowodany ogółem: 263.08 g;	Wart.energ.: 2583.66 kcal; Białko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 107.08 g; Węglowodany ogółem: 331.74 g;	Wart.energ.: 2506.16 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 98.66 g; Węglowodany ogółem: 305.60 g;	Wart.energ.: 2230.08 kcal; Białko ogółem: 99.05 g; Tłuszcz: 86.26 g; Węglowodany ogółem: 272.12 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.12.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 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 serek wiejski 200 g pomidor 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 serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml kotlet schabowy panierowany 100 g mizeria 130 g		pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml pietruska gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 150 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml pietruska 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 ryby wędzonej 100 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 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. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 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. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g		jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 30 g wędlina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2344.23 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 102.30 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g;	Wart.energ.: 2493.12 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 87.74 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g;	Wart.energ.: 2349.29 kcal; Białko ogółem: 119.82 g; Tłuszcz: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 304.89 g;	Wart.energ.: 2297.83 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Tłuszcz: 89.71 g; Węglowodany ogółem: 276.64 g;	Wart.energ.: 2324.41 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 57.53 g; Węglowodany ogółem: 341.67 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.12.2025 środa	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 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 sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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 zacierka na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 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 pasta z białek jaj z kop. 100 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g bukiet brok./kal./fas.szp. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 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 wędlina 50 g pomidor 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 wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	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 wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Rukola 20 g Paszтет z fasoli 100 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2321.73 kcal; Białko ogółem: 107.10 g; Tłuszcz: 78.48 g; Węglowodany ogółem: 298.27 g;	Wart.energ.: 2456.23 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 76.53 g; Węglowodany ogółem: 329.33 g;	Wart.energ.: 2267.10 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 69.61 g; Węglowodany ogółem: 296.08 g;	Wart.energ.: 2272.53 kcal; Białko ogółem: 120.71 g; Tłuszcz: 79.13 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g;	Wart.energ.: 2230.63 kcal; Białko ogółem: 96.71 g; Tłuszcz: 52.52 g; Węglowodany ogółem: 332.06 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.12.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g sałata zielona 8g 8 g	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	ryż 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		kiwi 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp. 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp. 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 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 ogórek kiszony 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 parówka 2 szt ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g roszponka 20 g	rogal 1 szt dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2495.15 kcal; Białko ogółem: 100.53 g; Tłuszcz: 94.34 g; Węglowodany ogółem: 329.45 g;	Wart.energ.: 2340.12 kcal; Białko ogółem: 85.60 g; Tłuszcz: 88.65 g; Węglowodany ogółem: 308.97 g;	Wart.energ.: 2354.89 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 91.36 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g;	Wart.energ.: 2233.65 kcal; Białko ogółem: 123.12 g; Tłuszcz: 79.57 g; Węglowodany ogółem: 286.48 g;	Wart.energ.: 2404.01 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 56.89 g; Węglowodany ogółem: 375.57 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.12.2025 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 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 pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 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 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 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 pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml knedle z truskawkami 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml marchewka gotowana 130 g
	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 Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	bulka 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 pomidor 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 sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	śliwki 100 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2426.20 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 308.16 g;	Wart.energ.: 2471.45 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g;	Wart.energ.: 2416.02 kcal; Białko ogółem: 121.72 g; Tłuszcz: 69.93 g; Węglowodany ogółem: 332.35 g;	Wart.energ.: 2345.40 kcal; Białko ogółem: 117.69 g; Tłuszcz: 78.52 g; Węglowodany ogółem: 298.53 g;	Wart.energ.: 2289.92 kcal; Białko ogółem: 112.85 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodany ogółem: 337.75 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.12.2025 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 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 sałata zielona 8g 8 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		paczka miłojaja dieta podstawowa 1 szt		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 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 porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - 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 porzeczki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - 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 porzeczki 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 szczypiorek 20 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g pietruszka 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. 10 g pomidor 100 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2498.34 kcal; Białko ogółem: 86.63 g; Tłuszcz: 91.95 g; Węglowodany ogółem: 347.21 g;	Wart.energ.: 2283.34 kcal; Białko ogółem: 78.05 g; Tłuszcz: 65.18 g; Węglowodany ogółem: 354.90 g;	Wart.energ.: 2461.07 kcal; Białko ogółem: 93.64 g; Tłuszcz: 70.04 g; Węglowodany ogółem: 371.63 g;	Wart.energ.: 2361.78 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 82.37 g; Węglowodany ogółem: 318.42 g;	Wart.energ.: 2278.01 kcal; Białko ogółem: 79.59 g; Tłuszcz: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 390.56 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.12.2025 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 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 chleb pszenny krojony 60 g	płatki owsiane 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 masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 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 szpinak gotowany - 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 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 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 Paszтет z fasoli 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g Paszтет z fasoli 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g twaróg krajanka 100g 100 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2221.94 kcal; Białko ogółem: 102.65 g; Tłuszcz: 96.17 g; Węglowodany ogółem: 251.36 g;	Wart.energ.: 2033.44 kcal; Białko ogółem: 108.94 g; Tłuszcz: 92.55 g; Węglowodany ogółem: 195.59 g;	Wart.energ.: 2363.61 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 92.17 g; Węglowodany ogółem: 269.47 g;	Wart.energ.: 2244.21 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 92.04 g; Węglowodany ogółem: 271.58 g;	Wart.energ.: 2312.65 kcal; Białko ogółem: 107.50 g; Tłuszcz: 55.13 g; Węglowodany ogółem: 343.47 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,