

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.05.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kiwi 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml makaron z kapustą kisz. i kielbasą 400 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml jabłko 150 g	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml dynia gotowana 130 g	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g 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 gulasz drobiowy - dieta 200 g dynia 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 serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g 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. 10 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2280.42 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 79.38 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g;	Wart.energ.: 2261.60 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 66.27 g; Węglowodany ogółem: 340.45 g;	Wart.energ.: 2204.03 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 75.07 g; Węglowodany ogółem: 285.43 g;	Wart.energ.: 2114.15 kcal; Białko ogółem: 106.26 g; Tłuszcz: 71.31 g; Węglowodany ogółem: 277.56 g;	Wart.energ.: 2255.29 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 47.77 g; Węglowodany ogółem: 356.32 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.05.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g ogórek kiszony 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 pasta z mięsa drob. 100 g ogórek kiszony 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml seler gotowany 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 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 miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	sok owocowy 200ml 200 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2318.73 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 92.46 g; Węglowodany ogółem: 286.85 g;	Wart.energ.: 2254.42 kcal; Białko ogółem: 92.54 g; Tłuszcz: 76.93 g; Węglowodany ogółem: 305.45 g;	Wart.energ.: 2464.54 kcal; Białko ogółem: 104.94 g; Tłuszcz: 90.55 g; Węglowodany ogółem: 318.64 g;	Wart.energ.: 2068.56 kcal; Białko ogółem: 107.23 g; Tłuszcz: 73.44 g; Węglowodany ogółem: 253.86 g;	Wart.energ.: 2274.03 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 55.21 g; Węglowodany ogółem: 350.48 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.05.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 5 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 jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g ogórek świeży 100 g roszponka 5 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g roszponka 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g roszponka 5 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków 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 śledź w salsie meksykańskiej 110 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g mus z brzoskwiń 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 220 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	jogurt truskawkowy 150 g

28.05.2025 środa

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.05.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 5 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 homogenizowany nat. 150 g Rukola 5 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 serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 5 g rzodkiewka 40 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		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		kefir 1szt. 150 g	wafle ryżowe 50 g kefir 1szt. 150 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gołąbek siekany z mięsa wp. 90 g sałatka szwedzka 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 udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa 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 porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 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 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/jablka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 20 g		chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 20 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g wędlina 50 g	sok wielowarzywny 300 ml chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2240.55 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 91.58 g; Węglowodany ogółem: 289.18 g;	Wart.energ.: 2388.60 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 83.38 g; Węglowodany ogółem: 334.34 g;	Wart.energ.: 2316.96 kcal; Białko ogółem: 115.30 g; Tłuszcz: 87.09 g; Węglowodany ogółem: 284.29 g;	Wart.energ.: 2115.19 kcal; Białko ogółem: 116.73 g; Tłuszcz: 73.76 g; Węglowodany ogółem: 265.42 g;	Wart.energ.: 2225.07 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 54.98 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.05.2025 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g pomidor 50 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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		koktajl truskawkowy 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g herbatniki 50 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 porzeczek b/c 200 ml	krupnik 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 porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik 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 porzeczek b/c 200 ml	krupnik 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 porzeczek 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 Rukola 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	Rukola 10 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 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 kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	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 Rukola 10 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 80 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 80 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2504.70 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 107.30 g; Węglowodany ogółem: 295.99 g;	Wart.energ.: 2757.73 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 110.87 g; Węglowodany ogółem: 331.01 g;	Wart.energ.: 2420.07 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 83.04 g; Węglowodany ogółem: 308.00 g;	Wart.energ.: 2337.98 kcal; Białko ogółem: 128.64 g; Tłuszcz: 81.18 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g;	Wart.energ.: 2333.04 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 53.94 g; Węglowodany ogółem: 345.86 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.05.2025 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	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 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 mięsa drob i warzyw 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Makaron drobny gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml seler gotowany 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 twaróg krajanka 100g 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g roszponka 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	gruszka 150 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 50 g pomidor 100 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2232.14 kcal; Białko ogółem: 98.23 g; Tłuszcz: 87.43 g; Węglowodany ogółem: 272.40 g;	Wart.energ.: 2167.82 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 76.67 g; Węglowodany ogółem: 283.42 g;	Wart.energ.: 2450.15 kcal; Białko ogółem: 103.43 g; Tłuszcz: 84.06 g; Węglowodany ogółem: 325.76 g;	Wart.energ.: 2113.95 kcal; Białko ogółem: 105.06 g; Tłuszcz: 67.28 g; Węglowodany ogółem: 273.91 g;	Wart.energ.: 2197.26 kcal; Białko ogółem: 90.81 g; Tłuszcz: 55.06 g; Węglowodany ogółem: 340.03 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.06.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g 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	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 miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g dynia gotowana 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 pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 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 pietruszkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 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 pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 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 ser żółty 50 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 pomidor 100 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 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 miód 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 rzodkiewka 40 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2258.24 kcal; Białko ogółem: 85.64 g; Tłuszcz: 88.83 g; Węglowodany ogółem: 294.53 g;	Wart.energ.: 2052.44 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 79.92 g; Węglowodany ogółem: 256.97 g;	Wart.energ.: 2309.97 kcal; Białko ogółem: 105.20 g; Tłuszcz: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 312.05 g;	Wart.energ.: 2075.40 kcal; Białko ogółem: 100.99 g; Tłuszcz: 71.19 g; Węglowodany ogółem: 289.05 g;	Wart.energ.: 2250.86 kcal; Białko ogółem: 94.63 g; Tłuszcz: 50.94 g; Węglowodany ogółem: 370.82 g;

02.06.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml roszponka 5 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 20 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	rosół z makaronem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g	rosół z makaronem -dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	rosół z makaronem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g szpinak gotowany -dieta 130 g sos pomidorowy 100 ml	rosół z makaronem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g szpinak gotowany -dieta 130 g surówka z czerwonej kapusty 130 g sos pomidorowy 100 ml	rosół z makaronem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g szpinak gotowany -dieta 130 g sos pomidorowy 100 ml 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 parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 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 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	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g

06.2025 poniedziałek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2457.79 kcal; Białko ogółem: 92.19 g; Tłuszcz: 112.62 g; Węglowodany ogółem: 281.69 g;	Wart.energ.: 2558.01 kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 99.26 g; Węglowodany ogółem: 333.68 g;	Wart.energ.: 2469.36 kcal; Białko ogółem: 105.99 g; Tłuszcz: 92.47 g; Węglowodany ogółem: 310.45 g;	Wart.energ.: 2227.94 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Tłuszcz: 75.88 g; Węglowodany ogółem: 292.66 g;	Wart.energ.: 2288.22 kcal; Białko ogółem: 109.64 g; Tłuszcz: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.06.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g ogórek kiszony 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 wędlina 60 g ogórek świeży 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 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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka colesław 130 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka colesław 130 g	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	jarzynowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 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 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 pomidor 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	jogurt owocowy brzoskwiński 1szt 150 g	Krem czekoladowo-banano wy 50 g podplomyki 50 g	jogurt owocowy brzoskwiński 1szt 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	jogurt owocowy brzoskwiński 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2265.83 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 86.42 g; Węglowodany ogółem: 263.52 g;	Wart.energ.: 2727.26 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g;	Wart.energ.: 2455.42 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 76.23 g; Węglowodany ogółem: 309.64 g;	Wart.energ.: 2255.39 kcal; Białko ogółem: 120.24 g; Tłuszcz: 92.00 g; Węglowodany ogółem: 264.85 g;	Wart.energ.: 2191.14 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz: 51.18 g; Węglowodany ogółem: 323.20 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.06.2025 środa	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml wędlina 30g 30 g	płatki owsiane 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos pietruszkowy 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos pietruszkowy 100 ml bukiet brok./kal./fas.szp. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos pietruszkowy 100 ml 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 twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	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. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g	sok pomidorowy 300 ml
		Wart.energ.: 2366.91 kcal; Białko ogółem: 120.98 g; Tłuszcz: 86.42 g; Węglowodany ogółem: 296.32 g;	Wart.energ.: 2317.70 kcal; Białko ogółem: 115.96 g; Tłuszcz: 73.45 g; Węglowodany ogółem: 308.35 g;	Wart.energ.: 2212.46 kcal; Białko ogółem: 115.76 g; Tłuszcz: 79.09 g; Węglowodany ogółem: 269.39 g;	Wart.energ.: 2129.91 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 76.82 g; Węglowodany ogółem: 247.06 g;	Wart.energ.: 2179.54 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 54.64 g; Węglowodany ogółem: 322.03 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.06.2025 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g sałata zielona 8g 8 g	bułka 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	zacierka 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos cebulowy 100 g	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka konserwowa 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 wędlina 50 g papryka świeża 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 papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g Rukola 10 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2439.65 kcal; Białko ogółem: 104.97 g; Tłuszcz: 89.44 g; Węglowodany ogółem: 320.28 g;	Wart.energ.: 2534.36 kcal; Białko ogółem: 110.31 g; Tłuszcz: 88.51 g; Węglowodany ogółem: 323.12 g;	Wart.energ.: 2491.06 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 78.90 g; Węglowodany ogółem: 343.38 g;	Wart.energ.: 2228.09 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 76.08 g; Węglowodany ogółem: 297.58 g;	Wart.energ.: 2407.53 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 53.14 g; Węglowodany ogółem: 393.34 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.06.2025 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 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 do smarowania 80 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 do smarowania 80 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 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 twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 150 g sos jogurtowo-truskawkow y z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa 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 marchewka gotowana 130 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa 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
	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 pomidor 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 pomidor 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 pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 50 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g

06.06.2025 piątek	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
	Wart.energ.: 2447.75 kcal; Białko ogółem: 87.59 g; Tłuszcz: 118.75 g; Węglowodany ogółem: 272.49 g;	Wart.energ.: 2295.72 kcal; Białko ogółem: 95.32 g; Tłuszcz: 79.56 g; Węglowodany ogółem: 302.96 g;	Wart.energ.: 2186.91 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 75.52 g; Węglowodany ogółem: 279.54 g;	Wart.energ.: 2137.68 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 80.45 g; Węglowodany ogółem: 266.71 g;	Wart.energ.: 2220.58 kcal; Białko ogółem: 95.64 g; Tłuszcz: 52.70 g; Węglowodany ogółem: 357.45 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.06.2025 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 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 parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g ogórek kiszony 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 włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		herbatniki 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kałafiorowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	jogurt truskawkowy 150 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2330.29 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 72.76 g; Węglowodany ogółem: 329.21 g;	Wart.energ.: 2377.88 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 83.09 g; Węglowodany ogółem: 310.01 g;	Wart.energ.: 2387.02 kcal; Białko ogółem: 103.12 g; Tłuszcz: 80.83 g; Węglowodany ogółem: 320.10 g;	Wart.energ.: 2184.46 kcal; Białko ogółem: 119.38 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g;	Wart.energ.: 2260.96 kcal; Białko ogółem: 105.63 g; Tłuszcz: 55.64 g; Węglowodany ogółem: 339.89 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.06.2025 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.-żył. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	płatki owsiane 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 ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 70 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udło z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - 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 porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - 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 porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina wieprzowa 30 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 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. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g pomidor 70 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	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g Paszтет z fasoli 50 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml

08.06.2025 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2166.87 kcal; Białko ogółem: 102.25 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 255.77 g;	Wart.energ.: 1964.77 kcal; Białko ogółem: 96.93 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 215.55 g;	Wart.energ.: 2306.64 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 86.18 g; Węglowodany ogółem: 275.65 g;	Wart.energ.: 2174.91 kcal; Białko ogółem: 116.06 g; Tłuszcz: 90.26 g; Węglowodany ogółem: 229.35 g;	Wart.energ.: 2201.64 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 53.06 g; Węglowodany ogółem: 352.55 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,