

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.03.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa 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 8g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30 g rzodkiewka 40 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 wędlina 50 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g	jabłko 150 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	herbatniki 50 g

30.03.2026 poniedziałek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2342.68 kcal; Białko ogółem: 97.73 g; Tłuszcz: 85.85 g; Węglowodany ogółem: 318.10 g;	Wart.energ.: 2461.22 kcal; Białko ogółem: 115.14 g; Tłuszcz: 81.90 g; Węglowodany ogółem: 345.15 g;	Wart.energ.: 2616.19 kcal; Białko ogółem: 114.26 g; Tłuszcz: 89.12 g; Węglowodany ogółem: 356.79 g;	Wart.energ.: 2136.85 kcal; Białko ogółem: 103.26 g; Tłuszcz: 71.18 g; Węglowodany ogółem: 302.28 g;	Wart.energ.: 2354.70 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 51.16 g; Węglowodany ogółem: 395.36 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.03.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g salata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 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 pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 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 seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	podpłomyki 50 g Krem czekoladowo-banany 50 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Rukola 20 g wędlina 30 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2248.11 kcal; Białko ogółem: 100.48 g; Tłuszcz: 88.25 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g;	Wart.energ.: 2569.35 kcal; Białko ogółem: 119.01 g; Tłuszcz: 90.71 g; Węglowodany ogółem: 314.66 g;	Wart.energ.: 2345.08 kcal; Białko ogółem: 101.86 g; Tłuszcz: 82.92 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g;	Wart.energ.: 2151.74 kcal; Białko ogółem: 99.77 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 267.89 g;	Wart.energ.: 2313.42 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 54.15 g; Węglowodany ogółem: 373.39 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.04.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g kawa zbożowa 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 sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 80 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		banan 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml herbatniki 50 g



		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.04.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt. masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		biskopki 50 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos cebulowy 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki 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 porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g ogórek kiszony 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt. chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2289.96 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 105.85 g; Węglowodany ogółem: 248.37 g;	Wart.energ.: 2383.16 kcal; Białko ogółem: 128.82 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 295.03 g;	Wart.energ.: 2410.63 kcal; Białko ogółem: 136.56 g; Tłuszcz: 84.02 g; Węglowodany ogółem: 283.06 g;	Wart.energ.: 2066.80 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 67.30 g; Węglowodany ogółem: 260.00 g;	Wart.energ.: 2264.90 kcal; Białko ogółem: 97.83 g; Tłuszcz: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.04.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g szczypiorek 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml szczypiorek 20 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa zbożowa 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 szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	sok wielowarzywny 300 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zacierkowa - 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		zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	sałata zielona 8g 8g chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100 g Herbata czarna z/c 400 ml pietruszka gotowana 100 g
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2293.11 kcal; Białko ogółem: 90.97 g; Tłuszcz: 103.13 g; Węglowodany ogółem: 274.65 g;	Wart.energ.: 2410.91 kcal; Białko ogółem: 99.22 g; Tłuszcz: 101.09 g; Węglowodany ogółem: 296.03 g;	Wart.energ.: 2268.20 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 79.53 g; Węglowodany ogółem: 291.93 g;	Wart.energ.: 2080.56 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 72.87 g; Węglowodany ogółem: 274.30 g;	Wart.energ.: 2251.61 kcal; Białko ogółem: 104.43 g; Tłuszcz: 54.72 g; Węglowodany ogółem: 353.92 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.04.2026 sobota	Śniadanie	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 kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	bułka o smaku maślanym 50 g miód 1 szt. 25 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa 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 porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 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. 5 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2286.85 kcal; Białko ogółem: 96.61 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 314.55 g;	Wart.energ.: 2216.89 kcal; Białko ogółem: 101.31 g; Tłuszcz: 70.49 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g;	Wart.energ.: 2477.39 kcal; Białko ogółem: 113.52 g; Tłuszcz: 71.84 g; Węglowodany ogółem: 351.72 g;	Wart.energ.: 2139.84 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 61.63 g; Węglowodany ogółem: 307.10 g;	Wart.energ.: 2299.80 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 49.26 g; Węglowodany ogółem: 370.51 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.04.2026 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g kajka gotowane 2 szt. 100 g kajka biała 120 g chrzan 20 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g kajka biała 120 g ketchup 20 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml pomidor 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g kajka biała 120 g jajko gotowane 50 g chrzan 20 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		paczka zajączek dieta podstawowa 1 szt		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z majonezem 200 g chleb razowy 30 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z majonezem 200 g chleb razowy 30 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g wędlina 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	babka cytrynowa 100 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	babka cytrynowa 100 g	babka cytrynowa 100 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasztet z fasoli 50 g sałata zielona 20 g	babka cytrynowa 100 g

05.04.2026 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 3111.45 kcal; Białko ogółem: 126.44 g; Tłuszcz: 145.52 g; Węglowodany ogółem: 335.57 g;	Wart.energ.: 3935.94 kcal; Białko ogółem: 144.74 g; Tłuszcz: 162.92 g; Węglowodany ogółem: 425.66 g;	Wart.energ.: 2571.82 kcal; Białko ogółem: 125.66 g; Tłuszcz: 77.62 g; Węglowodany ogółem: 349.71 g;	Wart.energ.: 2275.49 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 101.85 g; Węglowodany ogółem: 236.77 g;	Wart.energ.: 2336.72 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 49.57 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.04.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ser żółty 50 g ćwikła z chrzanem 90 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g chleb pszenny krojony 60 g ser żółty 50 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g twaróg krajanka 70 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g twaróg krajanka 70 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml skyr naturalny 150 g
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 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	barszcz czerwony z ziemniakami 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	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 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.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 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 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 250 ml wędlina 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Babka piaskowa 100 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g rzodkiewka 40 g	Babka piaskowa 100 g
	Wart.energ.: 2441.65 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 85.98 g; Węglowodany ogółem: 314.83 g;	Wart.energ.: 2268.23 kcal; Białko ogółem: 101.18 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g;	Wart.energ.: 2447.89 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 69.67 g; Węglowodany ogółem: 337.44 g;	Wart.energ.: 2162.54 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 67.93 g; Węglowodany ogółem: 278.64 g;	Wart.energ.: 2215.66 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 48.90 g; Węglowodany ogółem: 335.87 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
07.04.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g	kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 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 parówka 2 szt Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka świeża 100 g roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	kiwi 100 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2366.51 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 103.84 g; Węglowodany ogółem: 280.76 g;	Wart.energ.: 2766.71 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 105.03 g; Węglowodany ogółem: 361.40 g;	Wart.energ.: 2328.48 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 86.97 g; Węglowodany ogółem: 299.22 g;	Wart.energ.: 2254.16 kcal; Białko ogółem: 122.50 g; Tłuszcz: 79.34 g; Węglowodany ogółem: 283.67 g;	Wart.energ.: 2296.71 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 44.35 g; Węglowodany ogółem: 377.00 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.04.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa 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 8g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 80 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml marchewka 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 twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	Mus z truskawek 200 g mandarynka 100 g	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30 g rzodkiewka 40 g	skyr waniliowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2353.34 kcal; Białko ogółem: 103.79 g; Tłuszcz: 94.43 g; Węglowodany ogółem: 277.20 g;	Wart.energ.: 2444.07 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 93.37 g; Węglowodany ogółem: 295.88 g;	Wart.energ.: 2346.95 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Tłuszcz: 76.49 g; Węglowodany ogółem: 298.14 g;	Wart.energ.: 2149.96 kcal; Białko ogółem: 110.19 g; Tłuszcz: 84.97 g; Węglowodany ogółem: 250.86 g;	Wart.energ.: 2237.07 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 45.75 g; Węglowodany ogółem: 350.57 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.04.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		banan 200 g		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędliina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędliina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędliina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędliina 60 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	serek homogezinowany waniliowy 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2448.99 kcal; Białko ogółem: 112.17 g; Tłuszcz: 94.71 g; Węglowodany ogółem: 303.13 g;	Wart.energ.: 2377.76 kcal; Białko ogółem: 132.41 g; Tłuszcz: 74.77 g; Węglowodany ogółem: 302.26 g;	Wart.energ.: 2400.71 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 76.70 g; Węglowodany ogółem: 310.16 g;	Wart.energ.: 2313.94 kcal; Białko ogółem: 131.58 g; Tłuszcz: 74.17 g; Węglowodany ogółem: 289.97 g;	Wart.energ.: 2330.48 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 55.00 g; Węglowodany ogółem: 361.57 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.04.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa 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 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolejacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g Paszтет z fasoli 50 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 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 Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pietruszk gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	melon 150 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 25 g	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.04.2026 piątek	Wart.energ.: 2406.17 kcal; Białko ogółem: 84.65 g; Tłuszcz: 94.26 g; Węglowodany ogółem: 324.90 g;	Wart.energ.: 2633.15 kcal; Białko ogółem: 114.62 g; Tłuszcz: 93.14 g; Węglowodany ogółem: 352.31 g;	Wart.energ.: 2335.87 kcal; Białko ogółem: 113.44 g; Tłuszcz: 75.91 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g;	Wart.energ.: 2243.61 kcal; Białko ogółem: 112.81 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 300.06 g;	Wart.energ.: 2274.86 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 55.43 g; Węglowodany ogółem: 353.82 g;
Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 100 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
II ŚN		mus z brzoskwiń 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	chrupki kukurydziane 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g
11.04.2026 sobota					
Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 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 twaróg krajanka 100 g szczypierek 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 twaróg krajanka 100 g szczypierek 20 g rzodkiewka 40 g szczypierek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g rzodkiewka 40 g szczypierek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.04.2026 sobota	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	serek homogezinowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek świeży 100 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
		Wart.energ.: 2260.21 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 91.24 g; Węglowodany ogółem: 263.13 g;	Wart.energ.: 2158.70 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g;	Wart.energ.: 2395.65 kcal; Białko ogółem: 112.21 g; Tłuszcz: 92.43 g; Węglowodany ogółem: 289.58 g;	Wart.energ.: 2083.49 kcal; Białko ogółem: 95.24 g; Tłuszcz: 68.78 g; Węglowodany ogółem: 289.66 g;	Wart.energ.: 2290.17 kcal; Białko ogółem: 83.92 g; Tłuszcz: 54.68 g; Węglowodany ogółem: 378.03 g;
12.04.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g szpinak gotowany - dieta 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogezinowany waniliowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml pietruska gotowana 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml pietruska gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.04.2026 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina wieprzowa 30 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30 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 wędlina 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g Rukola 20 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2231.38 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 101.89 g; Węglowodany ogółem: 244.37 g;	Wart.energ.: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 86.53 g; Węglowodany ogółem: 198.10 g;	Wart.energ.: 2298.90 kcal; Białko ogółem: 116.36 g; Tłuszcz: 86.87 g; Węglowodany ogółem: 268.95 g;	Wart.energ.: 2266.87 kcal; Białko ogółem: 122.18 g; Tłuszcz: 89.24 g; Węglowodany ogółem: 261.66 g;	Wart.energ.: 2224.95 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodany ogółem: 332.64 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,*