

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.07.2026 poniedziałek	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 sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 8g 8 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 pasta z twarogu 100 g pomidor 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g seler gotowany 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	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml makaron z kapustą kisz. i kielbasą 400 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 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 papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	sok owocowy 200ml 200 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 g	rogal maślany 1 szt dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2375.77 kcal; Białko ogółem: 99.93 g; Tłuszcz: 79.34 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g;	Wart.energ.: 2303.79 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 58.75 g; Węglowodany ogółem: 364.10 g;	Wart.energ.: 2402.66 kcal; Białko ogółem: 111.94 g; Tłuszcz: 77.84 g; Węglowodany ogółem: 321.56 g;	Wart.energ.: 2275.77 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 71.90 g; Węglowodany ogółem: 305.23 g;	Wart.energ.: 2330.88 kcal; Białko ogółem: 102.88 g; Tłuszcz: 53.99 g; Węglowodany ogółem: 363.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.07.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g ogórek świeży 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g ogórek świeży 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 jajko gotowane 2 szt. 100 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 szczypiorek 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		banan 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos własny mięsny 100 ml marchewka 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 śledź w salsie meksykańskiej 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 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 śledź w salsie meksykańskiej 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	drożdżówka 1 szt	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2432.32 kcal; Białko ogółem: 98.01 g; Tłuszcz: 104.05 g; Węglowodany ogółem: 274.96 g;	Wart.energ.: 2438.79 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 91.76 g; Węglowodany ogółem: 313.69 g;	Wart.energ.: 2359.85 kcal; Białko ogółem: 105.56 g; Tłuszcz: 84.61 g; Węglowodany ogółem: 284.62 g;	Wart.energ.: 2196.68 kcal; Białko ogółem: 106.83 g; Tłuszcz: 82.79 g; Węglowodany ogółem: 285.82 g;	Wart.energ.: 2197.22 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 52.83 g; Węglowodany ogółem: 322.92 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.07.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g Rukola 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 twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g Rukola 20 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 twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g Mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 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 parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 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 parówka 2 szt ketchup 20 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 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 sałata zielona 20 g Paszтет z fasoli 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2189.37 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 86.58 g; Węglowodany ogółem: 260.60 g;	Wart.energ.: 2381.25 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 86.58 g; Węglowodany ogółem: 300.33 g;	Wart.energ.: 2414.39 kcal; Białko ogółem: 119.39 g; Tłuszcz: 85.63 g; Węglowodany ogółem: 299.21 g;	Wart.energ.: 2143.49 kcal; Białko ogółem: 126.29 g; Tłuszcz: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 251.29 g;	Wart.energ.: 2223.60 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 51.69 g; Węglowodany ogółem: 323.90 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.07.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 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 szczypiorek 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 serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		arbuz 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 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			szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 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.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g papryka świeża 100 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok wielowarzywny 300 ml	Kisiel z truskawki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2329.25 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 108.41 g; Węglowodany ogółem: 258.74 g;	Wart.energ.: 2161.42 kcal; Białko ogółem: 105.46 g; Tłuszcz: 70.92 g; Węglowodany ogółem: 283.68 g;	Wart.energ.: 2297.00 kcal; Białko ogółem: 116.55 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 295.58 g;	Wart.energ.: 1936.26 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 59.66 g; Węglowodany ogółem: 263.82 g;	Wart.energ.: 2295.18 kcal; Białko ogółem: 110.56 g; Tłuszcz: 53.21 g; Węglowodany ogółem: 363.46 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.07.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 8g 8 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 ryż 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 Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt
	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 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 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 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g roszponka 20 g serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	arbuz 200 g	Brzoskwinia 150 g	arbuz 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g roszponka 20 g	jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2322.81 kcal; Białko ogółem: 104.79 g; Tłuszcz: 102.75 g; Węglowodany ogółem: 258.88 g;	Wart.energ.: 2548.03 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 102.26 g; Węglowodany ogółem: 307.53 g;	Wart.energ.: 2253.81 kcal; Białko ogółem: 119.67 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 275.63 g;	Wart.energ.: 2290.32 kcal; Białko ogółem: 123.74 g; Tłuszcz: 86.51 g; Węglowodany ogółem: 264.04 g;	Wart.energ.: 2212.32 kcal; Białko ogółem: 109.24 g; Tłuszcz: 54.22 g; Węglowodany ogółem: 325.42 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.07.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska wieprzowa na ciepło 150 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml musztarda 20 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos koperkowy 100 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos koperkowy 100 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos koperkowy 100 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 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 pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	sok pomidorowy 300 ml	jogurt truskawkowy 150 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2267.39 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 83.54 g; Węglowodany ogółem: 276.65 g;	Wart.energ.: 2398.90 kcal; Białko ogółem: 108.63 g; Tłuszcz: 91.69 g; Węglowodany ogółem: 287.38 g;	Wart.energ.: 2392.42 kcal; Białko ogółem: 103.40 g; Tłuszcz: 93.02 g; Węglowodany ogółem: 296.72 g;	Wart.energ.: 2329.78 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 77.82 g; Węglowodany ogółem: 305.28 g;	Wart.energ.: 2227.36 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 54.00 g; Węglowodany ogółem: 330.22 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.07.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml miód 1 szt. 25 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 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 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek prażonych 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej 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 szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej 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 szpinak gotowany b/glut, b/lml 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 8g 8g 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 Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml	galaretką o smaku truskawkowym 200 g	koktajl bananowy z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g Pasztet z fasoli 100 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g

12.07.2026 niedziela

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.07.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 8g 8 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 twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 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 twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		nektarynka 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g leczko z kielbasą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałata z jogurtem 100 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g sałata z jogurtem 100 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g pietruszka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 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 ser żółty 50 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 ryba w galarecie 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba w galarecie 200 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2406.26 kcal; Białko ogółem: 89.89 g; Tłuszcz: 86.32 g; Węglowodany ogółem: 321.75 g;	Wart.energ.: 2460.10 kcal; Białko ogółem: 87.72 g; Tłuszcz: 82.40 g; Węglowodany ogółem: 338.07 g;	Wart.energ.: 2372.80 kcal; Białko ogółem: 112.28 g; Tłuszcz: 61.40 g; Węglowodany ogółem: 337.60 g;	Wart.energ.: 2155.59 kcal; Białko ogółem: 93.70 g; Tłuszcz: 67.86 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g;	Wart.energ.: 2361.44 kcal; Białko ogółem: 105.89 g; Tłuszcz: 48.96 g; Węglowodany ogółem: 375.91 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.07.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 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 wiejski 200 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g miód 1 szt. 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		koktajl truskawkowy z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 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 kielbasa biała 120 g musztarda 20 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka konserwowa 100 g sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędliina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka konserwowa 100 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędliina 50 g cukinia gotowana 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 sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2439.49 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 102.16 g; Węglowodany ogółem: 288.30 g;	Wart.energ.: 2701.90 kcal; Białko ogółem: 121.59 g; Tłuszcz: 91.93 g; Węglowodany ogółem: 362.77 g;	Wart.energ.: 2386.26 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 87.77 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g;	Wart.energ.: 2272.69 kcal; Białko ogółem: 119.09 g; Tłuszcz: 74.81 g; Węglowodany ogółem: 293.34 g;	Wart.energ.: 2252.97 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 53.88 g; Węglowodany ogółem: 351.24 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.07.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		truskawki 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 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 serek homogenizowany nat. 150 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 serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Brzoskwinia 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2342.91 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 110.07 g; Węglowodany ogółem: 267.03 g;	Wart.energ.: 2459.63 kcal; Białko ogółem: 101.13 g; Tłuszcz: 110.16 g; Węglowodany ogółem: 265.29 g;	Wart.energ.: 2298.90 kcal; Białko ogółem: 114.41 g; Tłuszcz: 85.56 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g;	Wart.energ.: 2204.01 kcal; Białko ogółem: 111.46 g; Tłuszcz: 95.93 g; Węglowodany ogółem: 249.77 g;	Wart.energ.: 2316.37 kcal; Białko ogółem: 102.53 g; Tłuszcz: 49.33 g; Węglowodany ogółem: 374.40 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.07.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 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 pasta z twarogu z koperkiem 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt wafle ryżowe 50 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 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 marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	żurek z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 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 wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogezinowany waniliowy 150 g	banan 200 g	serek homogezinowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	serek homogezinowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2219.56 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 74.98 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g;	Wart.energ.: 2032.02 kcal; Białko ogółem: 93.90 g; Tłuszcz: 62.31 g; Węglowodany ogółem: 295.43 g;	Wart.energ.: 2288.78 kcal; Białko ogółem: 121.51 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodany ogółem: 323.24 g;	Wart.energ.: 1958.67 kcal; Białko ogółem: 99.38 g; Tłuszcz: 66.40 g; Węglowodany ogółem: 265.31 g;	Wart.energ.: 2135.70 kcal; Białko ogółem: 107.38 g; Tłuszcz: 49.41 g; Węglowodany ogółem: 332.56 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.07.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g 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 8 g ogórek świeży 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 serek wiejski 200 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 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 serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 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	brokułowa z ziemniakami 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z białej kapusty (cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml 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 Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8 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 wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 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 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g twaróg krajanka 100 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
		Wart.energ.: 2392.79 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 96.83 g; Węglowodany ogółem: 307.21 g;	Wart.energ.: 2555.41 kcal; Białko ogółem: 109.97 g; Tłuszcz: 82.24 g; Węglowodany ogółem: 347.76 g;	Wart.energ.: 2185.58 kcal; Białko ogółem: 112.34 g; Tłuszcz: 66.59 g; Węglowodany ogółem: 287.07 g;	Wart.energ.: 2222.68 kcal; Białko ogółem: 118.48 g; Tłuszcz: 76.19 g; Węglowodany ogółem: 284.02 g;	Wart.energ.: 2237.91 kcal; Białko ogółem: 105.76 g; Tłuszcz: 49.14 g; Węglowodany ogółem: 346.62 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.07.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska wieprzowa na ciepło 150 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	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 ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		banan 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g szczypiorek 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g	biszkopty 50 g	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	Mus z jabłek z/c 150 g
		Wart.energ.: 2301.17 kcal; Białko ogółem: 113.35 g; Tłuszcz: 90.20 g; Węglowodany ogółem: 283.47 g;	Wart.energ.: 2226.10 kcal; Białko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 265.43 g;	Wart.energ.: 2459.15 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 98.38 g; Węglowodany ogółem: 305.89 g;	Wart.energ.: 2245.12 kcal; Białko ogółem: 116.34 g; Tłuszcz: 82.89 g; Węglowodany ogółem: 282.72 g;	Wart.energ.: 2210.22 kcal; Białko ogółem: 101.24 g; Tłuszcz: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 335.52 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
19.07.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 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 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	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt chrupki kukurydziane 50 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 porzeczki 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 szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	rosół - 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 porzeczki b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 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 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 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 masło 82% tł. 5 g
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g Rukola 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
	Wart.energ.: 2336.63 kcal; Białko ogółem: 97.09 g; Tłuszcz: 103.51 g; Węglowodany ogółem: 266.44 g;	Wart.energ.: 2124.66 kcal; Białko ogółem: 100.13 g; Tłuszcz: 86.11 g; Węglowodany ogółem: 243.16 g;	Wart.energ.: 2504.36 kcal; Białko ogółem: 119.26 g; Tłuszcz: 102.67 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g;	Wart.energ.: 2070.62 kcal; Białko ogółem: 104.58 g; Tłuszcz: 75.11 g; Węglowodany ogółem: 260.53 g;	Wart.energ.: 2212.30 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 54.64 g; Węglowodany ogółem: 330.75 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,