

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.03.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g papryka świeża 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 serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby wędzonej 100 g 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 wędlina 50 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g szpinak gotowany -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	jabłko 150 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g pomidor 100 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2242.05 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 82.81 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g;	Wart.energ.: 2304.18 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 62.92 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g;	Wart.energ.: 2528.14 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 85.35 g; Węglowodany ogółem: 338.55 g;	Wart.energ.: 2204.44 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz: 79.11 g; Węglowodany ogółem: 278.41 g;	Wart.energ.: 2341.63 kcal; Białko ogółem: 98.74 g; Tłuszcz: 50.15 g; Węglowodany ogółem: 382.79 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.03.2026 wtorek	Śniadanie	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 roszponka 20 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 twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g roszponka 20 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g buraczki duszone 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 buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml brokuł gotowany 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 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 kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 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 sałata zielona 20 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 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. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g	Mus z truskawek 200 g	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g	Mus z jabłek z/c 150 g
		Wart.energ.: 2403.05 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 105.36 g; Węglowodany ogółem: 273.58 g;	Wart.energ.: 2739.91 kcal; Białko ogółem: 103.08 g; Tłuszcz: 117.73 g; Węglowodany ogółem: 311.35 g;	Wart.energ.: 2420.52 kcal; Białko ogółem: 104.88 g; Tłuszcz: 86.86 g; Węglowodany ogółem: 311.18 g;	Wart.energ.: 2205.99 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 87.79 g; Węglowodany ogółem: 258.28 g;	Wart.energ.: 2259.63 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 53.72 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięcia (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.03.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g Rukola 20 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Rukola 20 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biskvity 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	biskvity 50 g sok wielowarzywny 300 ml
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	ser żółty 50 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g papryka świeża 100 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2266.79 kcal; Białko ogółem: 100.95 g; Tłuszcz: 92.80 g; Węglowodany ogółem: 271.37 g;	Wart.energ.: 2457.09 kcal; Białko ogółem: 111.83 g; Tłuszcz: 86.40 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g;	Wart.energ.: 2217.82 kcal; Białko ogółem: 101.17 g; Tłuszcz: 77.85 g; Węglowodany ogółem: 295.83 g;	Wart.energ.: 2079.09 kcal; Białko ogółem: 101.84 g; Tłuszcz: 66.82 g; Węglowodany ogółem: 298.06 g;	Wart.energ.: 2230.12 kcal; Białko ogółem: 93.31 g; Tłuszcz: 45.08 g; Węglowodany ogółem: 372.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.03.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	II ŚN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz węgierski 300 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g ogórek świeży 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g serek wiejski 200 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 Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	mandarynka 100 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g roszponka 20 g wędlina 30g 30 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2223.19 kcal; Białko ogółem: 117.41 g; Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 268.52 g;	Wart.energ.: 2484.82 kcal; Białko ogółem: 132.19 g; Tłuszcz: 88.48 g; Węglowodany ogółem: 302.50 g;	Wart.energ.: 2344.67 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Tłuszcz: 85.96 g; Węglowodany ogółem: 269.57 g;	Wart.energ.: 2259.11 kcal; Białko ogółem: 142.26 g; Tłuszcz: 78.57 g; Węglowodany ogółem: 255.41 g;	Wart.energ.: 2536.95 kcal; Białko ogółem: 129.50 g; Tłuszcz: 61.05 g; Węglowodany ogółem: 377.94 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06.03.2026 piątek	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 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 serek do smarowania 80 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony 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 porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony 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 porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony 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 porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony 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 porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 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 sałatka jarzynowa - dieta b/ jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	mandarynka 100 g	gruszka 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
		Wart.energ.: 2334.39 kcal; Białko ogółem: 70.16 g; Tłuszcz: 111.95 g; Węglowodany ogółem: 263.29 g;	Wart.energ.: 2367.84 kcal; Białko ogółem: 82.82 g; Tłuszcz: 82.33 g; Węglowodany ogółem: 318.63 g;	Wart.energ.: 2372.53 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 78.22 g; Węglowodany ogółem: 313.82 g;	Wart.energ.: 2019.93 kcal; Białko ogółem: 94.08 g; Tłuszcz: 62.88 g; Węglowodany ogółem: 275.85 g;	Wart.energ.: 2155.97 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 38.66 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.03.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenney krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenney krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenney krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Koktajl bananowy 200 ml		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g Sos cygański 150 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml pietruska gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml pietruska gotowana 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 ketchup 20 g parówka 2 szt roszponka 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenney krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt roszponka 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenney krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenney krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g

07.03.2026 sobota

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.03.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Rukola 20 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 Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Rukola 20 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g
	II ŚN		mus z brzoskwiń 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	sok pomidorowy 300 ml wafle ryżowe 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g mizeria 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 koperkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml mizeria 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 koperkowy 100 ml puree dyniowe 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 100g 100 g sałata zielona 8g 8 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 twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 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 twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciattella 200 g		serek homogenizowany brzoskwiniowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z fasoli 100 g	serek homogenizowany brzoskwiniowy 150 g
		Wart.energ.: 2327.93 kcal; Białko ogółem: 122.30 g; Tłuszcz: 93.72 g; Węglowodany ogółem: 265.31 g;	Wart.energ.: 2255.25 kcal; Białko ogółem: 122.19 g; Tłuszcz: 83.64 g; Węglowodany ogółem: 265.26 g;	Wart.energ.: 2272.42 kcal; Białko ogółem: 119.51 g; Tłuszcz: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 307.69 g;	Wart.energ.: 2127.43 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 63.16 g; Węglowodany ogółem: 299.50 g;	Wart.energ.: 2237.54 kcal; Białko ogółem: 111.51 g; Tłuszcz: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 337.78 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.03.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 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 roszponka 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 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		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	zupa gulaszowa 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2282.92 kcal; Białko ogółem: 90.84 g; Tłuszcz: 80.35 g; Węglowodany ogółem: 314.02 g;	Wart.energ.: 2402.38 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 323.33 g;	Wart.energ.: 2543.26 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 77.31 g; Węglowodany ogółem: 368.67 g;	Wart.energ.: 2175.31 kcal; Białko ogółem: 107.31 g; Tłuszcz: 76.03 g; Węglowodany ogółem: 273.58 g;	Wart.energ.: 2270.44 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 50.48 g; Węglowodany ogółem: 358.54 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.03.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml kotlet wieprzowy z serem 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 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 wędlina 50 g pomidor 100 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 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	drożdżówka 1 szt		jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2240.20 kcal; Białko ogółem: 93.84 g; Tłuszcz: 90.80 g; Węglowodany ogółem: 276.62 g;	Wart.energ.: 2300.56 kcal; Białko ogółem: 94.23 g; Tłuszcz: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 317.57 g;	Wart.energ.: 2303.24 kcal; Białko ogółem: 103.37 g; Tłuszcz: 76.68 g; Węglowodany ogółem: 305.64 g;	Wart.energ.: 2185.22 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 82.31 g; Węglowodany ogółem: 277.32 g;	Wart.energ.: 2215.31 kcal; Białko ogółem: 92.70 g; Tłuszcz: 55.19 g; Węglowodany ogółem: 345.13 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
11.03.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml serek do smarowania smakowy 80 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml serek do smarowania 80 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml serek do smarowania 80 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 120 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		kiwi 100 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g masło 82% tł. 5 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	
	Kolacja	wędlina 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	wędlina 50 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g chleb pszenny krojony 120 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	masło 82% tł. 5 g rogal 1 szt

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.03.2026 środa	Wart.energ.: 2408.02 kcal; Białko ogółem: 101.27 g; Tłuszcz: 96.02 g; Węglowodany ogółem: 293.44 g;	Wart.energ.: 2327.11 kcal; Białko ogółem: 109.69 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 294.52 g;	Wart.energ.: 2309.47 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 76.07 g; Węglowodany ogółem: 310.99 g;	Wart.energ.: 2173.65 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 76.27 g; Węglowodany ogółem: 280.70 g;	Wart.energ.: 2216.19 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 54.01 g; Węglowodany ogółem: 354.92 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.03.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g szczypiorek 20 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 twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml szczypiorek 20 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz segetyński 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g szpinak gotowany -dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g szpinak gotowany b/glut, b/ml 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 parówka 2 szt papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2424.50 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 308.46 g;	Wart.energ.: 2445.36 kcal; Białko ogółem: 98.05 g; Tłuszcz: 86.00 g; Węglowodany ogółem: 327.79 g;	Wart.energ.: 2434.97 kcal; Białko ogółem: 106.62 g; Tłuszcz: 91.35 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g;	Wart.energ.: 2212.79 kcal; Białko ogółem: 116.60 g; Tłuszcz: 75.85 g; Węglowodany ogółem: 284.52 g;	Wart.energ.: 2210.99 kcal; Białko ogółem: 104.33 g; Tłuszcz: 48.83 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.03.2026 piątek	Śniadanie	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 ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sos tatarski 50 ml	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 ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny w zielonym pesto 120 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml knedle z truskawkami 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml puree dyniowe 130 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml puree dyniowe 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g roszponka 20 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 roszponka 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml		serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml chrupki kukurydżiane 50 g
		Wart.energ.: 2345.32 kcal; Białko ogółem: 93.58 g; Tłuszcz: 109.23 g; Węglowodany ogółem: 264.33 g;	Wart.energ.: 2347.79 kcal; Białko ogółem: 83.50 g; Tłuszcz: 87.76 g; Węglowodany ogółem: 315.23 g;	Wart.energ.: 2213.82 kcal; Białko ogółem: 128.73 g; Tłuszcz: 81.57 g; Węglowodany ogółem: 246.33 g;	Wart.energ.: 2368.86 kcal; Białko ogółem: 109.67 g; Tłuszcz: 86.08 g; Węglowodany ogółem: 301.28 g;	Wart.energ.: 2228.89 kcal; Białko ogółem: 103.90 g; Tłuszcz: 47.42 g; Węglowodany ogółem: 354.04 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.03.2026 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml biszkopty 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 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 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. 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g Herbata czarna z/c 400 ml szpinak gotowany - dieta 100 g
	PN		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	miód 2 szt. 50 g chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g

4.03.2026 sobota

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.03.2026 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g Herbata czarna z/c 400 ml chleb pszenny krojony 120 g dżem owocowy 50 g
	II ŚN		gruszka 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	wafle ryżowe 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g		rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z mięsa drob. 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	herbatniki 50 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g pasta z fasoli 100 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2280.73 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 92.13 g; Węglowodany ogółem: 282.32 g;	Wart.energ.: 2099.21 kcal; Białko ogółem: 89.90 g; Tłuszcz: 89.16 g; Węglowodany ogółem: 241.99 g;	Wart.energ.: 2430.49 kcal; Białko ogółem: 104.81 g; Tłuszcz: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 294.34 g;	Wart.energ.: 2143.96 kcal; Białko ogółem: 103.69 g; Tłuszcz: 85.23 g; Węglowodany ogółem: 259.06 g;	Wart.energ.: 2353.18 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 52.65 g; Węglowodany ogółem: 381.37 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,