

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.04.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Rukola 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 wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 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 wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - 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 serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g	jabłko 150 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2402.89 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 79.65 g; Węglowodany ogółem: 332.23 g; Błonnik pokarmowy: 53.61 g;	Wart.energ.: 2245.69 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 62.70 g; Węglowodany ogółem: 319.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g;	Wart.energ.: 2472.98 kcal; Białko ogółem: 115.16 g; Tłuszcz: 82.41 g; Węglowodany ogółem: 322.57 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g;	Wart.energ.: 2057.33 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 64.10 g; Węglowodany ogółem: 263.38 g; Błonnik pokarmowy: 40.39 g;	Wart.energ.: 2314.79 kcal; Białko ogółem: 101.14 g; Tłuszcz: 52.89 g; Węglowodany ogółem: 363.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.46 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.04.2026 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 roszponka 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 roszponka 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 roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g roszponka 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		Mus z truskawek 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	wafle ryżowe 50 g jabłko pieczone 150 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 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 śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml seler gotowany 100 g
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	Krem czekoladowo-banany 50 g podpłomyki 50 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30 g Rukola 20 g	sok wielowarzywny 300 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.04.2026 wtorek		Wart.energ.: 2348.63 kcal; Białko ogółem: 94.15 g; Tłuszcz: 99.10 g; Węglowodany ogółem: 281.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.48 g;	Wart.energ.: 2287.06 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węglowodany ogółem: 327.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g;	Wart.energ.: 2240.74 kcal; Białko ogółem: 99.57 g; Tłuszcz: 77.76 g; Węglowodany ogółem: 289.94 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g;	Wart.energ.: 1970.42 kcal; Białko ogółem: 99.48 g; Tłuszcz: 71.18 g; Węglowodany ogółem: 247.77 g; Błonnik pokarmowy: 38.93 g;	Wart.energ.: 2231.51 kcal; Białko ogółem: 87.77 g; Tłuszcz: 52.05 g; Węglowodany ogółem: 354.99 g; Błonnik pokarmowy: 40.19 g;
15.04.2026 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 ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb pszenny 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g ogórek świeży 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 pomidor 100 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 80 g pietruszka gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		kiwi 100 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml pulpet drobiowy gotowany 90 g ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 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 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 pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml cukinia gotowana 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 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 pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 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 serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb pszenny 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8g 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g marchewka gotowana 100 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
15.04.2026 środa	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2285.63 kcal; Białko ogółem: 100.82 g; Tłuszcz: 90.47 g; Węglowodany ogółem: 295.10 g; Błonnik pokarmowy: 43.99 g;	Wart.energ.: 2437.53 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 90.06 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g;	Wart.energ.: 2370.05 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 92.79 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g;	Wart.energ.: 2084.00 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 264.47 g; Błonnik pokarmowy: 47.09 g;	Wart.energ.: 2151.78 kcal; Białko ogółem: 100.37 g; Tłuszcz: 55.18 g; Węglowodany ogółem: 330.92 g; Błonnik pokarmowy: 28.72 g;
16.04.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 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	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt 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	ryż 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 Rukola 20 g papryka świeża 100 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
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 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 seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.04.2026 czwartek	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 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 sałata zielona 20 g wędlina 50 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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g masło 82% tł. 5 g szpinak gotowany - dieta 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 fasoli 100 g pomidor 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2210.08 kcal; Białko ogółem: 99.27 g; Tłuszcz: 78.03 g; Węglowodany ogółem: 294.05 g; Błonnik pokarmowy: 40.85 g;	Wart.energ.: 2454.75 kcal; Białko ogółem: 119.02 g; Tłuszcz: 72.66 g; Węglowodany ogółem: 342.43 g; Błonnik pokarmowy: 30.06 g;	Wart.energ.: 2431.09 kcal; Białko ogółem: 121.84 g; Tłuszcz: 74.68 g; Węglowodany ogółem: 327.76 g; Błonnik pokarmowy: 26.41 g;	Wart.energ.: 2265.94 kcal; Białko ogółem: 123.16 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węglowodany ogółem: 311.30 g; Błonnik pokarmowy: 54.29 g;	Wart.energ.: 2327.45 kcal; Białko ogółem: 115.19 g; Tłuszcz: 52.91 g; Węglowodany ogółem: 357.46 g; Błonnik pokarmowy: 26.70 g;
17.04.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 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 roszponka 20 g	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 roszponka 20 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g roszponka 20 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.04.2026 piątek	Obiad	pomidorowa - 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 makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - 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 makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8g 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 Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8g 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 skyr naturalny 150 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	jabłko 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g masło 82% tł. 5 g	
		Wart.energ.: 2322.73 kcal; Białko ogółem: 105.21 g; Tłuszcz: 103.50 g; Węglowodany ogółem: 254.11 g; Błonnik pokarmowy: 44.15 g;	Wart.energ.: 2590.13 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 102.72 g; Węglowodany ogółem: 307.59 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g;	Wart.energ.: 2276.64 kcal; Białko ogółem: 125.64 g; Tłuszcz: 78.35 g; Węglowodany ogółem: 275.63 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g;	Wart.energ.: 2283.85 kcal; Białko ogółem: 126.75 g; Tłuszcz: 87.27 g; Węglowodany ogółem: 256.76 g; Błonnik pokarmowy: 40.15 g;	Wart.energ.: 2270.77 kcal; Białko ogółem: 114.78 g; Tłuszcz: 53.68 g; Węglowodany ogółem: 336.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.38 g;
18.04.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 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 do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8g papryka świeża 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 do smarowania 80 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 papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 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
18.04.2026 sobota	II ŚN		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g Mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	zupa ziemniaczana - 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			zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - 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.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 150 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 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 8g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 100 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2359.31 kcal; Białko ogółem: 103.09 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 258.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.05 g;	Wart.energ.: 2358.92 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 98.05 g; Węglowodany ogółem: 271.47 g; Błonnik pokarmowy: 23.66 g;	Wart.energ.: 2544.82 kcal; Białko ogółem: 108.81 g; Tłuszcz: 98.56 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g; Błonnik pokarmowy: 19.76 g;	Wart.energ.: 2225.05 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 82.54 g; Węglowodany ogółem: 273.89 g; Błonnik pokarmowy: 37.67 g;	Wart.energ.: 2247.03 kcal; Białko ogółem: 105.33 g; Tłuszcz: 55.42 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; Błonnik pokarmowy: 39.15 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.04.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ser topiony 25 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 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 wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		banan 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	sok pomidorowy 300 ml biszkopty 50 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 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	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 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 serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g 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 serek homogenizowany nat. 150 g pietruszkę gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g		chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Paszтет z fasoli 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g masło 82% tł. 5 g

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.04.2026 niedziela	Wart.energ.: 2229.04 kcal; Białko ogółem: 96.20 g; Tłuszcz: 86.12 g; Węglowodany ogółem: 293.22 g; Błonnik pokarmowy: 37.88 g;	Wart.energ.: 2101.54 kcal; Białko ogółem: 91.21 g; Tłuszcz: 77.51 g; Węglowodany ogółem: 279.86 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g;	Wart.energ.: 2443.17 kcal; Białko ogółem: 107.30 g; Tłuszcz: 85.98 g; Węglowodany ogółem: 329.12 g; Błonnik pokarmowy: 22.73 g;	Wart.energ.: 2165.15 kcal; Białko ogółem: 103.61 g; Tłuszcz: 77.73 g; Węglowodany ogółem: 295.06 g; Błonnik pokarmowy: 51.14 g;	Wart.energ.: 2246.98 kcal; Białko ogółem: 100.20 g; Tłuszcz: 55.35 g; Węglowodany ogółem: 356.57 g; Błonnik pokarmowy: 28.10 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.04.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g kawa 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 Rukola 20 g rzodkiewka 40 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 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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml surówka wielowarzywna 130 g	grochówka 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	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml marchewka gotowana 130 g	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g surówka wielowarzywna 130 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml pieczeń rzymska drobiowa 90 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml marchewka gotowana 130 g
	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 sałata zielona 8g 8g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8g 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 pasta z ryby wędzonej 100 g pomidor 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 masło 82% tł. 5 g
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	melon 150 g	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.: 2318.54 kcal; Białko ogółem: 96.88 g; Tłuszcz: 92.95 g; Węglowodany ogółem: 291.55 g; Błonnik pokarmowy: 43.74 g;	Wart.energ.: 2442.18 kcal; Białko ogółem: 96.86 g; Tłuszcz: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 341.90 g; Błonnik pokarmowy: 34.68 g;	Wart.energ.: 2257.61 kcal; Białko ogółem: 100.04 g; Tłuszcz: 71.62 g; Węglowodany ogółem: 311.33 g; Błonnik pokarmowy: 26.17 g;	Wart.energ.: 2226.14 kcal; Białko ogółem: 103.55 g; Tłuszcz: 82.79 g; Węglowodany ogółem: 277.10 g; Błonnik pokarmowy: 46.37 g;	Wart.energ.: 2248.67 kcal; Białko ogółem: 91.03 g; Tłuszcz: 50.93 g; Węglowodany ogółem: 365.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.04.2026 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 sałata zielona 8g 8g 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 kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8g	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 sałata zielona 20 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
	II ŚN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml biszkopty 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet wieprzowy z serem 90 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 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 schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 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 papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 130 g roszponka 20 g	skyr waniliowy 150 g

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.04.2026 wtorek	Wart.energ.: 2221.82 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 87.90 g; Węglowodany ogółem: 269.55 g; Błonnik pokarmowy: 34.82 g;	Wart.energ.: 2536.84 kcal; Białko ogółem: 108.00 g; Tłuszcz: 89.39 g; Węglowodany ogółem: 335.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.61 g;	Wart.energ.: 2456.94 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 90.06 g; Węglowodany ogółem: 304.36 g; Błonnik pokarmowy: 24.92 g;	Wart.energ.: 2192.63 kcal; Białko ogółem: 116.24 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 264.41 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g;	Wart.energ.: 2330.63 kcal; Białko ogółem: 122.33 g; Tłuszcz: 49.09 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.82 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.04.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałami wp 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 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 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 wędlina 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g pietruszka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		banan 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy pomłynarsku 110 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
	Wart.energ.: 2394.54 kcal; Białko ogółem: 97.53 g; Tłuszcz: 101.78 g; Węglowodany ogółem: 286.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g;	Wart.energ.: 2248.36 kcal; Białko ogółem: 98.71 g; Tłuszcz: 77.58 g; Węglowodany ogółem: 295.57 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g;	Wart.energ.: 2240.81 kcal; Białko ogółem: 102.68 g; Tłuszcz: 63.21 g; Węglowodany ogółem: 320.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g;	Wart.energ.: 1996.64 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 63.03 g; Węglowodany ogółem: 276.47 g; Błonnik pokarmowy: 47.42 g;	Wart.energ.: 2286.43 kcal; Białko ogółem: 96.26 g; Tłuszcz: 54.14 g; Węglowodany ogółem: 360.30 g; Błonnik pokarmowy: 20.79 g;	

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23.04.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g roszponka 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 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml gulasz węgierski 300 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 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 serek wiejski 200 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 wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g	chrupki kukurydziane 50 g jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2324.61 kcal; Białko ogółem: 111.18 g; Tłuszcz: 89.39 g; Węglowodany ogółem: 268.51 g; Błonnik pokarmowy: 41.83 g;	Wart.energ.: 2397.15 kcal; Białko ogółem: 109.77 g; Tłuszcz: 84.59 g; Węglowodany ogółem: 289.07 g; Błonnik pokarmowy: 25.53 g;	Wart.energ.: 2483.52 kcal; Białko ogółem: 118.99 g; Tłuszcz: 85.85 g; Węglowodany ogółem: 316.95 g; Błonnik pokarmowy: 24.64 g;	Wart.energ.: 2206.07 kcal; Białko ogółem: 111.81 g; Tłuszcz: 78.32 g; Węglowodany ogółem: 282.54 g; Błonnik pokarmowy: 45.13 g;	Wart.energ.: 2328.59 kcal; Białko ogółem: 112.51 g; Tłuszcz: 52.84 g; Węglowodany ogółem: 342.00 g; Błonnik pokarmowy: 26.55 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.04.2026 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 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	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 płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml 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 Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8 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 twaróg krajanka 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 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 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g twaróg krajanka 50 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.04.2026 piątek	Wart.energ.: 2255.55 kcal; Białko ogółem: 84.88 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 294.47 g; Błonnik pokarmowy: 43.62 g;	Wart.energ.: 2537.01 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 84.26 g; Węglowodany ogółem: 342.98 g; Błonnik pokarmowy: 22.29 g;	Wart.energ.: 2336.25 kcal; Białko ogółem: 108.74 g; Tłuszcz: 73.63 g; Węglowodany ogółem: 327.97 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g;	Wart.energ.: 2038.60 kcal; Białko ogółem: 101.41 g; Tłuszcz: 73.83 g; Węglowodany ogółem: 260.88 g; Błonnik pokarmowy: 41.36 g;	Wart.energ.: 2226.29 kcal; Białko ogółem: 100.57 g; Tłuszcz: 46.72 g; Węglowodany ogółem: 360.91 g; Błonnik pokarmowy: 27.17 g;
25.04.2026 sobota	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 ogórek kiszony 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 ogórek świeży 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 zacierka na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN	biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	biszkopty 50 g
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pomidorowy 100 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 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	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g szczypiorek 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
25.04.2026 sobota	PN	sok wielowarzywny 300 ml	Mus z truskawek 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g pasta z soczewicy 100 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2296.09 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 83.16 g; Węglowodany ogółem: 292.31 g; Błonnik pokarmowy: 40.63 g;	Wart.energ.: 2287.73 kcal; Białko ogółem: 97.30 g; Tłuszcz: 93.84 g; Węglowodany ogółem: 274.32 g; Błonnik pokarmowy: 27.71 g;	Wart.energ.: 2602.96 kcal; Białko ogółem: 113.79 g; Tłuszcz: 100.72 g; Węglowodany ogółem: 315.35 g; Błonnik pokarmowy: 22.28 g;	Wart.energ.: 2361.11 kcal; Białko ogółem: 118.31 g; Tłuszcz: 80.81 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; Błonnik pokarmowy: 45.76 g;	Wart.energ.: 2364.68 kcal; Białko ogółem: 109.71 g; Tłuszcz: 54.57 g; Węglowodany ogółem: 359.84 g; Błonnik pokarmowy: 23.10 g;
26.04.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 50 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g roszponka 20 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g 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	skyr naturalny 150 g chrupki kukurydziane 50 g
Obiad	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udka z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka 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
26.04.2026 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna z/c 400 ml dynia gotowana 100 g miód 2 szt. 50 g masło 82% tł. 5 g
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 50 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2174.87 kcal; Białko ogółem: 112.82 g; Tłuszcz: 94.12 g; Węglowodany ogółem: 230.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.83 g;	Wart.energ.: 2029.30 kcal; Białko ogółem: 106.84 g; Tłuszcz: 87.79 g; Węglowodany ogółem: 205.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.71 g;	Wart.energ.: 2336.79 kcal; Białko ogółem: 125.04 g; Tłuszcz: 84.00 g; Węglowodany ogółem: 276.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.01 g;	Wart.energ.: 1999.27 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 81.63 g; Węglowodany ogółem: 242.02 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g;	Wart.energ.: 2230.56 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 55.51 g; Węglowodany ogółem: 339.51 g; Błonnik pokarmowy: 26.94 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,