

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.09.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sos tatarski ogórek świeży sałata zielona 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. ogórek świeży sałata zielona 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c kasza manna na mleku	chleb razowy masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka ogórek świeży herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka pietruska gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml		kefir 1szt.	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane bigos z kapusty mieszanej jabłko kompot z jabłek i porzeczki b/c	selerowa z ziemniakami - dieta naleśniki z serem sos jogurtowo-malinowy kompot z jabłek i porzeczki b/c	selerowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c		
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka rzodkiewka herbata czarna b/c sałata zielona 8g	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka rzodkiewka herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka rzodkiewka herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony twaróg krajanka włoszczyzna kostka gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	kisiel z truskawki z/c	brzoskwinia	kisiel z truskawki z/c	chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. pomidor	kisiel z truskawki z/c chrupki kukurydziane
		Wart.energ.: 2247.44 kcal; Białko ogółem: 86.80 g; Tłuszcz: 102.82 g; Węglowodany ogółem: 255.83 g;	Wart.energ.: 2396.11 kcal; Białko ogółem: 105.23 g; Tłuszcz: 72.64 g; Węglowodany ogółem: 349.83 g;	Wart.energ.: 2279.87 kcal; Białko ogółem: 109.82 g; Tłuszcz: 81.72 g; Węglowodany ogółem: 282.01 g;	Wart.energ.: 2002.93 kcal; Białko ogółem: 97.99 g; Tłuszcz: 68.73 g; Węglowodany ogółem: 254.98 g;	Wart.energ.: 2099.43 kcal; Białko ogółem: 90.62 g; Tłuszcz: 45.20 g; Węglowodany ogółem: 336.52 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.09.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. roszponka herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. skyr naturalny miód 2 szt. herbata czarna z/c
	II ŚN		melon		jogurt naturalny 1szt.	herbatniki
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami ziemniaki gotowane kotlet schabowy panierowany surówka z czerwonej kapusty kompot z jabłek i porzeczki b/c		zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ogórkowa z ziemniakami ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny surówka z czerwonej kapusty kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos własny mięsny marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. śledź w śmietanie z jabłkiem papryka świeża herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty gouda papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. śledź w śmietanie z jabłkiem papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta herbata czarna z/c szpinak gotowany b/glut, b/lml
	PN	jogurt truskawkowy			chleb razowy masło 82% tł. pasztet z fasoli rukola	jogurt truskawkowy
		Wart.energ.: 2350.72 kcal; Białko ogółem: 100.05 g; Tłuszcz: 108.40 g; Węglowodany ogółem: 258.41 g;	Wart.energ.: 2492.86 kcal; Białko ogółem: 105.62 g; Tłuszcz: 106.56 g; Węglowodany ogółem: 287.71 g;	Wart.energ.: 2254.39 kcal; Białko ogółem: 106.74 g; Tłuszcz: 80.87 g; Węglowodany ogółem: 281.25 g;	Wart.energ.: 2175.17 kcal; Białko ogółem: 108.73 g; Tłuszcz: 87.69 g; Węglowodany ogółem: 266.17 g;	Wart.energ.: 2232.94 kcal; Białko ogółem: 97.70 g; Tłuszcz: 55.76 g; Węglowodany ogółem: 331.84 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.09.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. salami kulinarne wieprzowo-wołowe sałata zielona 8g ogórek kiszony kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem ogórek świeży sałata zielona 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem sałata zielona 8g ogórek kiszony herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krawalnicę drobiowa z filetem seler gotowany herbata czarna b/c
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym		sok pomidorowy	chleb pszenny krojony miód 2 szt.
	Obiad	fasolowa z ziemniakami filet z kur. pieczony w ziołach - dieta ziemniaki gotowane sos koperkowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczek b/c	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziołach - dieta sos koperkowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziołach - dieta sos koperkowy pietruszką gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziołach - dieta sos koperkowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziołach - dieta sos koperkowy pietruszką gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy pomidor sałata zielona 8g herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania pomidor sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu pomidor herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu dynia gotowana herbata czarna z/c
	PN	nektarynka	herbatniki	banan	chleb razowy masło 82% tł. rzodkiewka pasta z ciecierzycy z warzywami	mus z jabłek prażonych wafle ryżowe
		Wart.energ.: 2170.24 kcal; Białko ogółem: 89.46 g; Tłuszcz: 93.65 g; Węglowodany ogółem: 259.99 g;	Wart.energ.: 2368.74 kcal; Białko ogółem: 108.08 g; Tłuszcz: 70.77 g; Węglowodany ogółem: 335.44 g;	Wart.energ.: 2049.78 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 66.42 g; Węglowodany ogółem: 271.30 g;	Wart.energ.: 2034.77 kcal; Białko ogółem: 106.24 g; Tłuszcz: 58.03 g; Węglowodany ogółem: 292.78 g;	Wart.energ.: 2252.52 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 49.78 g; Węglowodany ogółem: 372.10 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.09.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup papryka świeża rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy bułka pszenna 75g 1 szt. masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup papryka świeża rukola kawa zbożowa z mlekiem b/c	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. rukola papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z wędliny drob. marchewka gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		nektarynka		jogurt naturalny 1szt.	galaretka o smaku truskawkowym
	Obiad	zupa pieczarkowa z makaronem ziemniaki gotowane gołąbek siekany z mięsa wp. sos pomidorowy brokuł gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane gołąbek siekany z mięsa wp. sos pomidorowy brokuł gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa pieczarkowa z makaronem ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy brokuł gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane klopsik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka sałata zielona herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona serek wiejski herbata czarna b/c rzodkiewka	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka herbata czarna b/c sałata zielona	chleb pszenny krojony serek wiejski dżem truskawkowy herbata czarna z/c
	PN	sok owocowy 200ml			chleb razowy masło 82% tł. pasta z soczewicy pomidor	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml
		Wart.energ.: 2314.62 kcal; Białko ogółem: 96.19 g; Tłuszcz: 96.75 g; Węglowodany ogółem: 278.00 g;	Wart.energ.: 2405.68 kcal; Białko ogółem: 96.92 g; Tłuszcz: 94.60 g; Węglowodany ogółem: 301.56 g;	Wart.energ.: 2547.17 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 310.54 g;	Wart.energ.: 2488.71 kcal; Białko ogółem: 130.43 g; Tłuszcz: 91.11 g; Węglowodany ogółem: 304.50 g;	Wart.energ.: 2262.78 kcal; Białko ogółem: 108.20 g; Tłuszcz: 55.50 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.09.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c roszponka	bulka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c roszponka	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. herbata czarna b/c roszponka	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. włoszczyzna kostka gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt		kefir 1szt.	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt jabłko pieczone
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane kotlet z ryby surówka z kiszonej kap. kompot z jabłek i porzeczki b/c		koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos pietruszkowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane ryba gotowana sos pietruszkowy surówka z kiszonej kap. kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane ryba gotowana sos pietruszkowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona 8g twaróg krajanka ogórek świeży herbata czarna b/c	sałata zielona 8g bulka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka pomidor herbata czarna b/c	sałata zielona 8g chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży herbata czarna b/c	miód 2 szt. chleb pszenny krojony twaróg krajanka herbata czarna z/c
	PN	banan			chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. rzodkiewka	chleb pszenny krojony pasta jarzynowa
		Wart.energ.: 2290.32 kcal; Białko ogółem: 99.64 g; Tłuszcz: 100.71 g; Węglowodany ogółem: 259.21 g;	Wart.energ.: 2529.72 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 101.43 g; Węglowodany ogółem: 287.99 g;	Wart.energ.: 2229.65 kcal; Białko ogółem: 115.47 g; Tłuszcz: 75.86 g; Węglowodany ogółem: 279.68 g;	Wart.energ.: 2194.18 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 250.62 g;	Wart.energ.: 2235.07 kcal; Białko ogółem: 110.00 g; Tłuszcz: 52.90 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.09.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy sałata zielona 8g papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona 8g papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c płatki owsiane na mleku	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski papryka świeża sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony serek wiejski cukinia gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN		biszkopty		jogurt naturalny 1szt.	biszkopty kisiel o smaku truskawkowym z/c
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane potrawka drobiowa buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c			grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane potrawka drobiowa fasolka szparagowa zielona gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane potrawka drobiowa buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasztet z indyka pieczony pomidor sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka sałata zielona 8g pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka sałata zielona 8g herbata czarna b/c pomidor	chleb pszenny krojony kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka pietruszką gotowaną herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	serek homogenizowany straciatella		serek homogenizowany truskawkowy	chleb razowy masło 82% tł. pasta z fasoli rukola	serek homogenizowany truskawkowy
		Wart.energ.: 2295.31 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 103.87 g; Węglowodany ogółem: 261.88 g;	Wart.energ.: 2121.91 kcal; Białko ogółem: 100.93 g; Tłuszcz: 79.25 g; Węglowodany ogółem: 259.88 g;	Wart.energ.: 2362.76 kcal; Białko ogółem: 118.17 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 313.94 g;	Wart.energ.: 2046.14 kcal; Białko ogółem: 104.09 g; Tłuszcz: 58.76 g; Węglowodany ogółem: 295.97 g;	Wart.energ.: 2330.78 kcal; Białko ogółem: 114.72 g; Tłuszcz: 47.36 g; Węglowodany ogółem: 370.38 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.09.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. kielbasa biała parzona z kurcząt musztarda ogórek kiszony sałata zielona 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c ketchup	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. sałata zielona 8g herbata czarna b/c ogórek kiszony	chleb pszenny krojony pasta z mięsa drob. seler gotowany herbata czarna z/c
	II ŚN		gruszka		chleb razowy masło 82% tł. sok pomidorowy	jogurt naturalny 1 szt. płatki kukurydziane
	Obiad	zupa neapolitańska ziemniaki gotowane kotlet drobiowy panierowany mizeria kompot z jabłek i porzeczek b/c		zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos jarzynowy dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos jarzynowy mizeria kompot z jabłek i porzeczek b/c	zacierkowa - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany sos jarzynowy dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona 8g papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. papryka świeża herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony skyr naturalny włoszczyzna 3 skl. gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	chleb razowy masło 82% tł. dżem truskawkowy		chleb pszenny krojony masło 82% tł. dżem truskawkowy	chleb razowy masło 82% tł. rzodkiewka pasta z ciecierzycy z warzywami	chleb pszenny krojony dżem truskawkowy masło 82% tł.
		Wart.energ.: 2410.65 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Tłuszcz: 109.40 g; Węglowodany ogółem: 259.48 g;	Wart.energ.: 2347.34 kcal; Białko ogółem: 111.67 g; Tłuszcz: 112.31 g; Węglowodany ogółem: 240.86 g;	Wart.energ.: 2346.39 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 91.68 g; Węglowodany ogółem: 291.75 g;	Wart.energ.: 2128.11 kcal; Białko ogółem: 106.40 g; Tłuszcz: 75.18 g; Węglowodany ogółem: 283.02 g;	Wart.energ.: 2159.12 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węglowodany ogółem: 326.68 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.09.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty gouda rukola rzodkiewka kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty gouda rukola rzodkiewka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c makaron drobny na mleku	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka herbata czarna b/c rukola	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka marchewka gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		sok owocowy 200ml		kefir 1szt.	bułka o smaku maślanym masło 82% tł.
	Obiad	zupa gulaszowa ryż biały na sypko mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkow y z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	szpinakowa z ziemniakami - dieta racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem sos jogurtowo-truskawkow y z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	szpinakowa z ziemniakami - dieta ryż biały na sypko mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkow y z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	szpinakowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane sos pomidorowy kompot z jabłek i porzeczek b/c udziec z kurczaka gotowany sałatka wiosenna	szpinakowa z ziemniakami - dieta ryż biały na sypko mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkow y z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej pomidor herbata czarna b/c sałata zielona 8g	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem sałata zielona 8g pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. ryba po grecku b/sosu sos po grecku do ryby pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony ryba po grecku b/sosu sos po grecku do ryby herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	bułka o smaku maślanym masło 82% tł.	kiwi	sok wielowarzywny	chleb razowy masło 82% tł. ogórek świeży pasztet z fasoli	sok wielowarzywny
		Wart.energ.: 2402.13 kcal; Białko ogółem: 77.58 g; Tłuszcz: 84.81 g; Węglowodany ogółem: 346.45 g;	Wart.energ.: 2282.35 kcal; Białko ogółem: 76.88 g; Tłuszcz: 77.74 g; Węglowodany ogółem: 325.82 g;	Wart.energ.: 2441.37 kcal; Białko ogółem: 94.94 g; Tłuszcz: 63.31 g; Węglowodany ogółem: 376.60 g;	Wart.energ.: 2223.60 kcal; Białko ogółem: 115.94 g; Tłuszcz: 83.95 g; Węglowodany ogółem: 260.32 g;	Wart.energ.: 2412.68 kcal; Białko ogółem: 85.23 g; Tłuszcz: 50.05 g; Węglowodany ogółem: 410.96 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.09.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski ogórek świeży sałata zielona 8g kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona 8g	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony serek wiejski herbata czarna z/c miód 2 szt.
	II ŚN		jablko		jogurt naturalny 1szt.	mus z jabłek prażonych
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane kotlet wieprzowy z serem sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczek b/c	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczek b/c	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczek b/c	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. papryka świeża sałata zielona 8g herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane papryka świeża sałata zielona 8g herbata czarna b/c kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka	chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. papryka świeża herbata czarna b/c sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony pasta z wędliny drob. seler gotowany herbata czarna z/c
	PN	koktajl truskawkowo-bananowy			chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. roszponka	skyr waniliowy
		Wart.energ.: 2199.93 kcal; Białko ogółem: 111.02 g; Tłuszcz: 81.91 g; Węglowodany ogółem: 267.53 g;	Wart.energ.: 2393.64 kcal; Białko ogółem: 113.40 g; Tłuszcz: 77.29 g; Węglowodany ogółem: 319.62 g;	Wart.energ.: 2447.14 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 89.72 g; Węglowodany ogółem: 290.96 g;	Wart.energ.: 2215.59 kcal; Białko ogółem: 114.66 g; Tłuszcz: 83.81 g; Węglowodany ogółem: 266.62 g;	Wart.energ.: 2259.43 kcal; Białko ogółem: 115.17 g; Tłuszcz: 52.20 g; Węglowodany ogółem: 341.47 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.09.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona 8g	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c sałata zielona 8g	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem sałata zielona 8g pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony szynka na krajalnicę drobiowa z filetem pietruszką gotowaną herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN		mus z truskawek		sok wielowarzywny	herbatniki
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami ziemniaki gotowane filet drobiowy pomysłnarsku surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c		zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos koperkowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c	barszcz biały z ziemniakami ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos koperkowy surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane filet z kur. pieczony w ziolach - dieta sos koperkowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa z majonezem herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa z majonezem herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta b/jabłka herbata czarna z/c
	PN	serek homogenizowany brzoskwinowy			chleb razowy masło 82% tł. pasta z ciecierzycy z warzywami rzodkiewka	serek homogenizowany brzoskwinowy wafle ryżowe
		Wart.energ.: 2342.01 kcal; Białko ogółem: 95.62 g; Tłuszcz: 94.55 g; Węglowodany ogółem: 289.35 g;	Wart.energ.: 2290.14 kcal; Białko ogółem: 94.99 g; Tłuszcz: 85.49 g; Węglowodany ogółem: 293.01 g;	Wart.energ.: 2265.81 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 70.40 g; Węglowodany ogółem: 302.68 g;	Wart.energ.: 1932.06 kcal; Białko ogółem: 77.03 g; Tłuszcz: 61.30 g; Węglowodany ogółem: 278.65 g;	Wart.energ.: 2294.36 kcal; Białko ogółem: 103.54 g; Tłuszcz: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 353.94 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.09.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy chleb mieszany psz.-żyt. masło 82% tł. pasta z twarogu ze szczypiorkiem papryka świeża roszponka kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu ze szczypiorkiem roszponka papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c bułka pszenna 75g 1 szt.	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem - dieta pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu ze szczypiorkiem papryka świeża herbata czarna b/c roszponka	chleb pszenny krojony pasta z twarogu z koperkiem - dieta seler gotowany herbata czarna z/c miód 2 szt.
	II ŚN		kisiel z truskawki z/c		jogurt naturalny 1szt.	kisiel z truskawki z/c chrupki kukurydziane
	Obiad	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane sos własny mięsny bitka z karkówki sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c sos jarzynowy	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sos jarzynowy sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany fasolka szparagowa zielona gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c sos jarzynowy	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane zrazik drobiowy z udźca gotowany sałatka z buraczków kompot z jabłek i porzeczki b/c sos jarzynowy
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. kielbasa biała parzona z kurcząt pomidor herbata czarna b/c musztarda	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka ketchup sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. kurczak złota selekcja - wędlina z mięsa z piersi kurczaka pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z mięsa drob. włoszczyzna 3 skl. gotowana herbata czarna z/c
	PN	brzoskwinia		banan	chleb razowy masło 82% tł. rukola pasta z soczewicy	jabłko pieczone
		Wart.energ.: 2334.39 kcal; Białko ogółem: 102.00 g; Tłuszcz: 92.49 g; Węglowodany ogółem: 291.84 g;	Wart.energ.: 2408.49 kcal; Białko ogółem: 99.97 g; Tłuszcz: 87.45 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g;	Wart.energ.: 2348.09 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 85.42 g; Węglowodany ogółem: 302.10 g;	Wart.energ.: 2220.38 kcal; Białko ogółem: 113.13 g; Tłuszcz: 69.88 g; Węglowodany ogółem: 305.54 g;	Wart.energ.: 2282.11 kcal; Białko ogółem: 90.15 g; Tłuszcz: 51.08 g; Węglowodany ogółem: 371.07 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.09.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem sałata zielona 8g ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem sałata zielona 8g ogórek świeży kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c kasza manna na mleku	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. ogórek świeży sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. marchewka gotowana herbata czarna z/c
	II ŚN		arbuz		kefir 1szt.	jogurt naturalny 1szt. płatki kukurydziane
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane filet z miruny w zielonym pesto surówka wielowarzynna kompot z jabłek i porzeczek b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta pierogi z serem sos jogurtowo-truskawkowy z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpety rybne gotowane sos pietruszkowy kompot z jabłek i porzeczek b/c seler gotowany	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpety rybne gotowane sos pietruszkowy surówka wielowarzynna kompot z jabłek i porzeczek b/c	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpety rybne gotowane sos pietruszkowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona 8g papryka świeża herbata czarna b/c	bułka pszenna 75g 1 szt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona 8g papryka świeża herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona 8g herbata czarna b/c papryka świeża	chleb pszenny krojony serek wiejski herbata czarna z/c pietruszką gotowaną
	PN	kisiel z porzeczek z/c			chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona pasztet z fasoli	kisiel z porzeczek z/c
		Wart.energ.: 2230.99 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 88.72 g; Węglowodany ogółem: 270.40 g;	Wart.energ.: 2718.44 kcal; Białko ogółem: 123.15 g; Tłuszcz: 99.54 g; Węglowodany ogółem: 340.14 g;	Wart.energ.: 2329.64 kcal; Białko ogółem: 115.88 g; Tłuszcz: 78.26 g; Węglowodany ogółem: 299.85 g;	Wart.energ.: 2393.09 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 95.09 g; Węglowodany ogółem: 271.26 g;	Wart.energ.: 2212.16 kcal; Białko ogółem: 116.04 g; Tłuszcz: 50.78 g; Węglowodany ogółem: 335.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.09.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasztet z indyka pieczony sałata zielona 8g ogórek kiszony kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb razowy chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem pomidor kawa zbożowa z mlekiem b/c płatki owsiane na mleku	chleb razowy masło 82% tł. szynka na krajalnicę drobiowa z filetem ogórek kiszony sałata zielona 8g herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony szynka na krajalnicę drobiowa z filetem włoszczyzna kostka gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN		biszkopty		sok wielowarzywny	biszkopty
	Obiad	żurek z ziemniakami kasza jęczmienna na sypko gulasz z udźca kurczaka z warzywami surówka z marchwi i chrzanu kompot z jabłek i porzeczki b/c	żurek z ziemniakami kasza jęczmienna na sypko gulasz z udźca kurczaka z warzywami dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta kasza jęczmienna na sypko gulasz z udźca kurczaka z warzywami dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	żurek z ziemniakami kasza jęczmienna na sypko gulasz z udźca kurczaka z warzywami surówka z marchwi i chrzanu kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane gulasz z udźca kurczaka z warzywami dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka szczypiorek pomidor herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka pomidor herbata czarna b/c szczypiorek	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka miód 1 szt. sałata zielona herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka pomidor szczypiorek herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony twaróg krajanka cukinia gotowana herbata czarna z/c masło 82% tł. miód 1 szt.
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c			chleb razowy masło 82% tł. ogórek świeży pasta z soczewicy	budyń o smaku śmietankowym z/c
		Wart.energ.: 2319.98 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 80.54 g; Węglowodany ogółem: 320.51 g;	Wart.energ.: 2154.70 kcal; Białko ogółem: 89.95 g; Tłuszcz: 74.12 g; Węglowodany ogółem: 289.41 g;	Wart.energ.: 2384.77 kcal; Białko ogółem: 101.33 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 350.38 g;	Wart.energ.: 2267.30 kcal; Białko ogółem: 100.03 g; Tłuszcz: 69.70 g; Węglowodany ogółem: 325.08 g;	Wart.energ.: 2092.13 kcal; Białko ogółem: 86.46 g; Tłuszcz: 50.83 g; Węglowodany ogółem: 324.84 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.09.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. kiełbasa śląska wieprzowa na ciepło roszponka papryka konserwowa kawa zbożowa z mlekiem b/c musztarda	chleb razowy masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka roszponka papryka świeża kawa zbożowa z mlekiem b/c chleb pszenny krojony ketchup	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówki z fileta z kurczaka sałata zielona kawa zbożowa z mlekiem b/c ryż na mleku ketchup	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. sałata zielona 8g papryka konserwowa herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z wędliny drob. szpinak gotowany b/glut, b/lml herbata czarna z/c
	II ŚN		melon		jogurt naturalny 1szt.	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt
	Obiad	rosół - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka pieczone mizeria kompot z jabłek i porzeczki b/c makaron do rosółu		rosół - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane sos koperkowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c makaron do rosółu	rosół - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka pieczone mizeria kompot z jabłek i porzeczki b/c makaron do rosółu	rosół - dieta ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos koperkowy puree dyniowe kompot z jabłek i porzeczki b/c makaron do rosółu
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy ogórek świeży rukola herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania ogórek świeży herbata czarna b/c rukola	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania pomidor herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. ogórek świeży herbata czarna b/c rukola	chleb pszenny krojony skyr naturalny herbata czarna z/c seler gotowany masło 82% tł.
	PN	arbuz	jogurt owoce leśne/jagoda	arbuz	chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. sałata zielona	mus z jabłek prażonych wafle ryżowe
		Wart.energ.: 2346.37 kcal; Białko ogółem: 90.42 g; Tłuszcz: 116.96 g; Węglowodany ogółem: 244.67 g;	Wart.energ.: 1984.55 kcal; Białko ogółem: 93.72 g; Tłuszcz: 89.23 g; Węglowodany ogółem: 197.00 g;	Wart.energ.: 2282.73 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 93.35 g; Węglowodany ogółem: 264.55 g;	Wart.energ.: 2222.71 kcal; Białko ogółem: 112.16 g; Tłuszcz: 98.58 g; Węglowodany ogółem: 246.65 g;	Wart.energ.: 2238.81 kcal; Białko ogółem: 104.60 g; Tłuszcz: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 322.85 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,