

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.03.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 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 do smarowania 80 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa 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 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 Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bigos z kapusty mieszanej 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 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 cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogeizowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g pomidor 100 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2247.66 kcal; Białko ogółem: 89.62 g; Tłuszcz: 110.73 g; Węglowodany ogółem: 237.42 g;	Wart.energ.: 2372.19 kcal; Białko ogółem: 113.31 g; Tłuszcz: 110.73 g; Węglowodany ogółem: 318.68 g;	Wart.energ.: 2416.06 kcal; Białko ogółem: 119.54 g; Tłuszcz: 94.87 g; Węglowodany ogółem: 277.78 g;	Wart.energ.: 2179.23 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 83.04 g; Węglowodany ogółem: 277.42 g;	Wart.energ.: 2362.04 kcal; Białko ogółem: 112.54 g; Tłuszcz: 51.88 g; Węglowodany ogółem: 368.04 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.03.2026 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	ryż 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 sałata zielona 8g 8 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	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 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 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 białek jaj z kop. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	sok owocowy 200ml 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g roszponka 20 g	sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2210.42 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 94.10 g; Węglowodany ogółem: 258.79 g;	Wart.energ.: 2306.71 kcal; Białko ogółem: 104.28 g; Tłuszcz: 85.20 g; Węglowodany ogółem: 272.29 g;	Wart.energ.: 2251.88 kcal; Białko ogółem: 109.34 g; Tłuszcz: 75.54 g; Węglowodany ogółem: 291.77 g;	Wart.energ.: 2218.94 kcal; Białko ogółem: 118.15 g; Tłuszcz: 84.60 g; Węglowodany ogółem: 256.31 g;	Wart.energ.: 2279.98 kcal; Białko ogółem: 106.59 g; Tłuszcz: 54.40 g; Węglowodany ogółem: 332.15 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
18.03.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 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 płatki owsiane 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		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	serek wiejski 200 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	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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	koktajl bananowy z/c 250 ml	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g	
	Wart.energ.: 2180.10 kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 88.86 g; Węglowodany ogółem: 267.68 g;	Wart.energ.: 2431.11 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 82.91 g; Węglowodany ogółem: 326.19 g;	Wart.energ.: 2425.15 kcal; Białko ogółem: 113.51 g; Tłuszcz: 82.96 g; Węglowodany ogółem: 315.16 g;	Wart.energ.: 2180.07 kcal; Białko ogółem: 109.16 g; Tłuszcz: 73.19 g; Węglowodany ogółem: 287.73 g;	Wart.energ.: 2316.22 kcal; Białko ogółem: 101.68 g; Tłuszcz: 57.92 g; Węglowodany ogółem: 359.39 g;		

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.03.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g rzodkiewka 40 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 ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 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 sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki 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 porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sytko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki 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 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 100 g wędlina 50 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 masło 82% tł. 5 g sałatka jarzynowa - dieta b/jablka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN		jogurt truskawkowy 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2261.15 kcal; Białko ogółem: 105.82 g; Tłuszcz: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 267.90 g;	Wart.energ.: 2354.62 kcal; Białko ogółem: 119.16 g; Tłuszcz: 79.06 g; Węglowodany ogółem: 292.57 g;	Wart.energ.: 2250.16 kcal; Białko ogółem: 112.31 g; Tłuszcz: 77.00 g; Węglowodany ogółem: 282.41 g;	Wart.energ.: 2188.79 kcal; Białko ogółem: 115.65 g; Tłuszcz: 68.34 g; Węglowodany ogółem: 297.86 g;	Wart.energ.: 2225.62 kcal; Białko ogółem: 102.80 g; Tłuszcz: 51.72 g; Węglowodany ogółem: 356.02 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.03.2026 piątek	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 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g szpinak gotowany b/glut, b/lml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 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	zupa ryżowa 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	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	sałata zielona 8g 8 g 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 Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 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	sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	PN	herbatniki 50 g	kiwi 100 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	Mus z jabłek prażonych 150 g biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2396.71 kcal; Białko ogółem: 100.24 g; Tłuszcz: 104.97 g; Węglowodany ogółem: 277.32 g;	Wart.energ.: 2432.46 kcal; Białko ogółem: 98.34 g; Tłuszcz: 97.06 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g;	Wart.energ.: 2279.05 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 78.08 g; Węglowodany ogółem: 289.55 g;	Wart.energ.: 2106.28 kcal; Białko ogółem: 112.71 g; Tłuszcz: 79.62 g; Węglowodany ogółem: 253.74 g;	Wart.energ.: 2318.01 kcal; Białko ogółem: 103.59 g; Tłuszcz: 54.55 g; Węglowodany ogółem: 358.01 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21.03.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa 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 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 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 serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g	wafle ryżowe 50 g	
	Obiad	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszka 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 musztarda 20 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 150 g roszponka 20 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt roszponka 20 g 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 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 kiszony 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	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	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
21.03.2026 sobota	Wart.energ.: 2279.74 kcal; Białko ogółem: 101.42 g; Tłuszcz: 92.08 g; Węglowodany ogółem: 273.63 g;	Wart.energ.: 2215.99 kcal; Białko ogółem: 94.78 g; Tłuszcz: 89.45 g; Węglowodany ogółem: 265.79 g;	Wart.energ.: 2453.02 kcal; Białko ogółem: 106.57 g; Tłuszcz: 89.50 g; Węglowodany ogółem: 314.70 g;	Wart.energ.: 2254.55 kcal; Białko ogółem: 120.89 g; Tłuszcz: 73.35 g; Węglowodany ogółem: 285.81 g;	Wart.energ.: 2388.24 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 53.63 g; Węglowodany ogółem: 377.45 g;
22.03.2026 niedziela	Śniadanie chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g ogórek świeży 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 ogórek świeży 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 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 świeży 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 sok pomidorowy 300 ml chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z brukselki 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 porzeczki b/c 200 ml
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g sałata zielona 8g 8g 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 ser żółty 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.03.2026 niedziela	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2291.33 kcal; Białko ogółem: 92.06 g; Tłuszcz: 102.85 g; Węglowodany ogółem: 265.21 g;	Wart.energ.: 2049.02 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 76.41 g; Węglowodany ogółem: 260.64 g;	Wart.energ.: 2258.12 kcal; Białko ogółem: 105.67 g; Tłuszcz: 71.42 g; Węglowodany ogółem: 314.68 g;	Wart.energ.: 2139.19 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g;	Wart.energ.: 2185.14 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 52.77 g; Węglowodany ogółem: 333.65 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.03.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g 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	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 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 pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g 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		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Mus z jabłek z/c 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g jabłko 150 g 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 ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml szpinak gotowany - dieta 130 g	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 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 jajko gotowane 2 szt. 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g roszponka 20 g	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2346.30 kcal; Białko ogółem: 103.05 g; Tłuszcz: 87.51 g; Węglowodany ogółem: 296.56 g;	Wart.energ.: 2365.25 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 83.68 g; Węglowodany ogółem: 320.16 g;	Wart.energ.: 2266.83 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 80.48 g; Węglowodany ogółem: 287.15 g;	Wart.energ.: 2131.12 kcal; Białko ogółem: 107.72 g; Tłuszcz: 76.85 g; Węglowodany ogółem: 271.33 g;	Wart.energ.: 2210.96 kcal; Białko ogółem: 93.29 g; Tłuszcz: 46.00 g; Węglowodany ogółem: 364.37 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
24.03.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g pietruszkowa gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g	
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml sałata z buraczków i jabłka 130 g	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml sałata z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałata z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 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 ser żółty 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	pączek 1 szt	jablko 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałata z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2399.50 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g;	Wart.energ.: 2231.09 kcal; Białko ogółem: 102.09 g; Tłuszcz: 80.18 g; Węglowodany ogółem: 265.14 g;	Wart.energ.: 2319.01 kcal; Białko ogółem: 112.93 g; Tłuszcz: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 294.11 g;	Wart.energ.: 2188.08 kcal; Białko ogółem: 109.99 g; Tłuszcz: 83.14 g; Węglowodany ogółem: 259.29 g;	Wart.energ.: 2221.23 kcal; Białko ogółem: 105.93 g; Tłuszcz: 54.08 g; Węglowodany ogółem: 319.08 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.03.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8g 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 8g 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 8g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 120 g Herbata czarna z/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g masło 82% tł. 5 g miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		koktajl bananowy z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g masło 82% tł. 5 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 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 pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	pasztet zapiekany 60 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml miód 1 szt. 25 g	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	banan 200 g	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 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
25.03.2026 środa	Wart.energ.: 2388.00 kcal; Białko ogółem: 107.98 g; Tłuszcz: 95.92 g; Węglowodany ogółem: 290.83 g;	Wart.energ.: 2531.42 kcal; Białko ogółem: 131.06 g; Tłuszcz: 82.22 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g;	Wart.energ.: 2391.58 kcal; Białko ogółem: 115.99 g; Tłuszcz: 78.94 g; Węglowodany ogółem: 313.65 g;	Wart.energ.: 2280.04 kcal; Białko ogółem: 130.34 g; Tłuszcz: 81.13 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g;	Wart.energ.: 2237.99 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 52.68 g; Węglowodany ogółem: 363.06 g;
26.03.2026 czwartek	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 pomidor 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml musztarda 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g masło 82% tł. 5 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos cebulowy 100 g	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml pietruszka gotowana 130 g	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sałatka coleslaw 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 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. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 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 twaróg krajanka 100g 100 g cukinia 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
26.03.2026 czwartek	PN	koktajl bananowy z/c 250 ml	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	koktajl bananowy z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
		Wart.energ.: 2364.81 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 99.48 g; Węglowodany ogółem: 277.60 g;	Wart.energ.: 2419.17 kcal; Białko ogółem: 95.48 g; Tłuszcz: 89.20 g; Węglowodany ogółem: 314.21 g;	Wart.energ.: 2324.23 kcal; Białko ogółem: 109.68 g; Tłuszcz: 85.91 g; Węglowodany ogółem: 286.77 g;	Wart.energ.: 2344.21 kcal; Białko ogółem: 121.15 g; Tłuszcz: 82.47 g; Węglowodany ogółem: 288.82 g;	Wart.energ.: 2312.26 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 55.01 g; Węglowodany ogółem: 355.41 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
27.03.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g 250 ml	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 płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	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 dżem owocowy 50 g
	II ŚN		kiwi 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g sok wielowarzywny 300 ml	
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	barszcz biały 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 cukinia gotowana 130 g	barszcz biały 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 cukinia gotowana 130 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 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 homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g Rukola 20 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
	Wart.energ.: 2427.99 kcal; Białko ogółem: 90.04 g; Tłuszcz: 114.49 g; Węglowodany ogółem: 276.09 g;	Wart.energ.: 2437.68 kcal; Białko ogółem: 82.32 g; Tłuszcz: 96.01 g; Węglowodany ogółem: 320.73 g;	Wart.energ.: 2269.99 kcal; Białko ogółem: 110.79 g; Tłuszcz: 83.40 g; Węglowodany ogółem: 286.65 g;	Wart.energ.: 2316.41 kcal; Białko ogółem: 113.34 g; Tłuszcz: 98.81 g; Węglowodany ogółem: 273.04 g;	Wart.energ.: 2272.38 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 54.67 g; Węglowodany ogółem: 351.14 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.03.2026 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g 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 8g 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 8g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pietruszką gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g		kefir 1szt. 150 g	sok pomidorowy 300 ml biskopki 50 g
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 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 Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	jogurt truskawkowy 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2395.62 kcal; Białko ogółem: 123.36 g; Tłuszcz: 73.37 g; Węglowodany ogółem: 318.62 g;	Wart.energ.: 2377.71 kcal; Białko ogółem: 107.76 g; Tłuszcz: 76.46 g; Węglowodany ogółem: 306.43 g;	Wart.energ.: 2375.90 kcal; Białko ogółem: 125.73 g; Tłuszcz: 74.00 g; Węglowodany ogółem: 299.12 g;	Wart.energ.: 2314.66 kcal; Białko ogółem: 111.23 g; Tłuszcz: 74.81 g; Węglowodany ogółem: 301.26 g;	Wart.energ.: 2326.71 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 55.88 g; Węglowodany ogółem: 334.35 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.03.2026 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g ser wędzony 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8g 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 twaróg krajanka 100g 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 twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml chleb pszenny krojony 120 g
	II ŚN		gruszka 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	Mus z jabłek z/c 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	pomidorowa - 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 pomidorówki 60 g		pomidorowa - 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 pomidorówki 60 g	pomidorowa - 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 pomidorówki 60 g	pomidorowa - 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 pomidorówki 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 8g 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 8g 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 8g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g		chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2292.98 kcal; Białko ogółem: 91.55 g; Tłuszcz: 99.52 g; Węglowodany ogółem: 273.74 g;	Wart.energ.: 2088.46 kcal; Białko ogółem: 92.72 g; Tłuszcz: 95.25 g; Węglowodany ogółem: 235.56 g;	Wart.energ.: 2392.44 kcal; Białko ogółem: 106.03 g; Tłuszcz: 95.14 g; Węglowodany ogółem: 285.92 g;	Wart.energ.: 2014.59 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 79.46 g; Węglowodany ogółem: 241.31 g;	Wart.energ.: 2168.65 kcal; Białko ogółem: 103.44 g; Tłuszcz: 50.26 g; Węglowodany ogółem: 332.94 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,