

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.02.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sałatka z buraczków 130 g	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkow y z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	kiwi 100 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2283.00 kcal; Białko ogółem: 96.46 g; Tłuszcz: 95.12 g; Węglowodany ogółem: 273.46 g;	Wart.energ.: 2310.17 kcal; Białko ogółem: 105.54 g; Tłuszcz: 63.01 g; Węglowodany ogółem: 353.00 g;	Wart.energ.: 2305.03 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 75.97 g; Węglowodany ogółem: 303.64 g;	Wart.energ.: 2260.65 kcal; Białko ogółem: 111.10 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 281.29 g;	Wart.energ.: 2280.64 kcal; Białko ogółem: 104.15 g; Tłuszcz: 54.92 g; Węglowodany ogółem: 340.32 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17.02.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 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 twaróg krajanka 100g 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g szczypiorek 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g dynia gotowana 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 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 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 masło 82% tł. 10 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	PN	drożdżówka 1 szt	jogurt truskawkowy 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g Rukola 20 g	skyr waniliowy 150 g
	Wart.energ.: 2238.80 kcal; Białko ogółem: 106.82 g; Tłuszcz: 82.97 g; Węglowodany ogółem: 281.02 g;	Wart.energ.: 2364.19 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 76.51 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g;	Wart.energ.: 2338.74 kcal; Białko ogółem: 120.96 g; Tłuszcz: 80.05 g; Węglowodany ogółem: 281.28 g;	Wart.energ.: 2242.93 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 75.06 g; Węglowodany ogółem: 287.06 g;	Wart.energ.: 2275.37 kcal; Białko ogółem: 116.21 g; Tłuszcz: 54.49 g; Węglowodany ogółem: 337.62 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.02.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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 papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 80 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna b/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		pomarańcza 1 szt		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g jabłko pieczone 150 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki 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 ogórek świeży 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18.02.2026 środa		Wart.energ.: 2219.57 kcal; Białko ogółem: 84.22 g; Tłuszcz: 92.24 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g;	Wart.energ.: 2787.92 kcal; Białko ogółem: 119.97 g; Tłuszcz: 104.96 g; Węglowodany ogółem: 357.67 g;	Wart.energ.: 2414.69 kcal; Białko ogółem: 97.41 g; Tłuszcz: 88.56 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g;	Wart.energ.: 2332.04 kcal; Białko ogółem: 102.46 g; Tłuszcz: 91.28 g; Węglowodany ogółem: 295.85 g;	Wart.energ.: 2270.18 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 52.69 g; Węglowodany ogółem: 356.92 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.02.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ogórek kiszony 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt. masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g Rukola 20 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 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	herbatniki 50 g
	Obiad	pomidorowa - dieta 400 ml makaron do pomidorówki 60 g ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do pomidorówki 60 g	pomidorowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek 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 ser żółty 50 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 sałata zielona 20 g ser żółty 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g 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 sałatka z soczewicą kons. 150 g roszponka 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2204.41 kcal; Białko ogółem: 84.98 g; Tłuszcz: 97.90 g; Węglowodany ogółem: 259.71 g;	Wart.energ.: 2319.70 kcal; Białko ogółem: 92.93 g; Tłuszcz: 89.83 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g;	Wart.energ.: 2363.44 kcal; Białko ogółem: 104.99 g; Tłuszcz: 88.31 g; Węglowodany ogółem: 295.13 g;	Wart.energ.: 2104.37 kcal; Białko ogółem: 112.92 g; Tłuszcz: 73.49 g; Węglowodany ogółem: 264.70 g;	Wart.energ.: 2280.19 kcal; Białko ogółem: 109.56 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 345.31 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.02.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml roszponka 20 g sos tatarski 50 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka świeża 100 g kawa 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - 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	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - 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
	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 serek wiejski 200 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g masło 82% tł. 5 g
	PN	mandarynka 100 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
		Wart.energ.: 2442.47 kcal; Białko ogółem: 103.02 g; Tłuszcz: 118.41 g; Węglowodany ogółem: 256.45 g;	Wart.energ.: 2489.81 kcal; Białko ogółem: 110.75 g; Tłuszcz: 93.91 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g;	Wart.energ.: 2207.01 kcal; Białko ogółem: 121.50 g; Tłuszcz: 76.11 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g;	Wart.energ.: 2099.09 kcal; Białko ogółem: 116.22 g; Tłuszcz: 76.20 g; Węglowodany ogółem: 259.53 g;	Wart.energ.: 2364.92 kcal; Białko ogółem: 118.29 g; Tłuszcz: 57.94 g; Węglowodany ogółem: 360.40 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.02.2026 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 pomidor 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 pomidor 100 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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		bułka o smaku maślanym 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 300 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 8 g 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 8 g ogórek świeży 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 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek kiszony 100 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	kiwi 100 g	bułka o smaku maślanym 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g Rukola 20 g	bułka o smaku maślanym 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.02.2026 sobota		Wart.energ.: 2399.65 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 99.82 g; Węglowodany ogółem: 287.02 g;	Wart.energ.: 2444.03 kcal; Białko ogółem: 103.83 g; Tłuszcz: 98.74 g; Węglowodany ogółem: 296.81 g;	Wart.energ.: 2703.05 kcal; Białko ogółem: 111.33 g; Tłuszcz: 102.21 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g;	Wart.energ.: 2155.82 kcal; Białko ogółem: 134.53 g; Tłuszcz: 77.93 g; Węglowodany ogółem: 257.28 g;	Wart.energ.: 2350.77 kcal; Białko ogółem: 113.02 g; Tłuszcz: 54.20 g; Węglowodany ogółem: 363.16 g;
22.02.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa 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 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		podpłomyki 50 g Krem czekoladowo-banano wy 50 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok pomidorowy 300 ml	sok pomidorowy 300 ml wafle ryżowe 50 g
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g 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 pietruska 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
22.02.2026 niedziela	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 sałata zielona 20 g pasta z soczewicy 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2283.55 kcal; Białko ogółem: 90.73 g; Tłuszcz: 87.04 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g;	Wart.energ.: 2356.99 kcal; Białko ogółem: 98.33 g; Tłuszcz: 81.01 g; Węglowodany ogółem: 328.54 g;	Wart.energ.: 2391.77 kcal; Białko ogółem: 107.47 g; Tłuszcz: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 330.10 g;	Wart.energ.: 2164.80 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 66.74 g; Węglowodany ogółem: 313.19 g;	Wart.energ.: 2224.89 kcal; Białko ogółem: 100.89 g; Tłuszcz: 45.34 g; Węglowodany ogółem: 371.92 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.02.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g szczeniorek 20 g rzodkiewka 40 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 szczeniorek 20 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g szczeniorek 20 g rzodkiewka 40 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
	II ŚN		gruszka 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g sos pomidorowy 100 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml cukinia gotowana 130 g	brokułowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g cukinia gotowana 130 g	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g sos pomidorowy 100 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml cukinia gotowana 100 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 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 ser żółty 50 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 wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2416.53 kcal; Białko ogółem: 101.38 g; Tłuszcz: 81.53 g; Węglowodany ogółem: 334.16 g;	Wart.energ.: 2428.37 kcal; Białko ogółem: 97.58 g; Tłuszcz: 87.06 g; Węglowodany ogółem: 312.41 g;	Wart.energ.: 2433.41 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 77.64 g; Węglowodany ogółem: 320.54 g;	Wart.energ.: 2358.26 kcal; Białko ogółem: 109.27 g; Tłuszcz: 77.62 g; Węglowodany ogółem: 325.57 g;	Wart.energ.: 2284.16 kcal; Białko ogółem: 105.58 g; Tłuszcz: 51.97 g; Węglowodany ogółem: 360.38 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.02.2026 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 sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	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 twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml biszkopty 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 150 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w salsie meksykańskiej 220 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 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sos po grecku do ryby 70 g ryba po grecku b/sosu 90 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w salsie meksykańskiej 220 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g sos po grecku do ryby 70 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml ryba po grecku b/sosu 90 g
	PN	banan 200 g	Koktajl bananowy 200 ml	banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 130 g roszponka 20 g	skyr waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2235.34 kcal; Białko ogółem: 105.88 g; Tłuszcz: 80.74 g; Węglowodany ogółem: 284.76 g;	Wart.energ.: 2235.04 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 67.68 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g;	Wart.energ.: 2153.28 kcal; Białko ogółem: 105.74 g; Tłuszcz: 71.60 g; Węglowodany ogółem: 277.76 g;	Wart.energ.: 2348.64 kcal; Białko ogółem: 115.57 g; Tłuszcz: 84.31 g; Węglowodany ogółem: 291.12 g;	Wart.energ.: 2187.83 kcal; Białko ogółem: 108.17 g; Tłuszcz: 50.25 g; Węglowodany ogółem: 333.57 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.02.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	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	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		mandarynka 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ogórek świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	Koktajl bananowy 200 ml	sok owocowy 200ml 200 g	Koktajl bananowy 200 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2550.30 kcal; Białko ogółem: 95.25 g; Tłuszcz: 124.48 g; Węglowodany ogółem: 278.91 g;	Wart.energ.: 2497.25 kcal; Białko ogółem: 90.36 g; Tłuszcz: 115.63 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g;	Wart.energ.: 2399.04 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 101.63 g; Węglowodany ogółem: 275.35 g;	Wart.energ.: 2135.94 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 83.13 g; Węglowodany ogółem: 258.45 g;	Wart.energ.: 2164.47 kcal; Białko ogółem: 98.19 g; Tłuszcz: 54.82 g; Węglowodany ogółem: 326.59 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26.02.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żył. 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	
	II ŚN		jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	kefir 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	zacierkowa - dieta 400 ml udziec z kurczaka duszony 120 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka 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 sałatka wykwinna 200 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka wykwinna - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka wykwinna - dieta 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g sałatka wykwinna - dieta 200 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	sok pomidorowy 300 ml	drożdżówka 1 szt	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 80 g sałata zielona 20 g	bułka o smaku maślanym 50 g
		Wart.energ.: 2506.71 kcal; Białko ogółem: 96.58 g; Tłuszcz: 108.80 g; Węglowodany ogółem: 314.03 g;	Wart.energ.: 2571.21 kcal; Białko ogółem: 121.47 g; Tłuszcz: 84.16 g; Węglowodany ogółem: 332.88 g;	Wart.energ.: 2291.63 kcal; Białko ogółem: 115.32 g; Tłuszcz: 81.61 g; Węglowodany ogółem: 292.46 g;	Wart.energ.: 2281.31 kcal; Białko ogółem: 124.72 g; Tłuszcz: 78.47 g; Węglowodany ogółem: 289.16 g;	Wart.energ.: 2341.29 kcal; Białko ogółem: 108.14 g; Tłuszcz: 54.85 g; Węglowodany ogółem: 351.86 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.02.2026 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 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 z mlekiem b/c 250 ml	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 makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos jarzynowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos jarzynowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 8g 8 g 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 serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 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 serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kefir 1szt. 150 g	banan 200 g	kefir 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g	kefir 1szt. 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2389.83 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 103.60 g; Węglowodany ogółem: 283.92 g;	Wart.energ.: 2692.11 kcal; Białko ogółem: 122.67 g; Tłuszcz: 88.18 g; Węglowodany ogółem: 356.80 g;	Wart.energ.: 2341.48 kcal; Białko ogółem: 118.72 g; Tłuszcz: 67.56 g; Węglowodany ogółem: 311.89 g;	Wart.energ.: 2004.25 kcal; Białko ogółem: 91.28 g; Tłuszcz: 69.18 g; Węglowodany ogółem: 272.10 g;	Wart.energ.: 2406.02 kcal; Białko ogółem: 111.01 g; Tłuszcz: 52.91 g; Węglowodany ogółem: 368.51 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28.02.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa 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 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 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 masło 82% tł. 10 g	
	II ŚN		biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	biszkopty 50 g sok pomidorowy 300 ml	
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia 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 jajko gotowane 2 szt. 100 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 jajko gotowane 2 szt. 100 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 jajko gotowane 2 szt. 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 szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g	
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek świeży 100 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2381.45 kcal; Białko ogółem: 100.60 g; Tłuszcz: 91.16 g; Węglowodany ogółem: 298.21 g;	Wart.energ.: 2182.04 kcal; Białko ogółem: 85.29 g; Tłuszcz: 86.84 g; Węglowodany ogółem: 263.82 g;	Wart.energ.: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 90.64 g; Węglowodany ogółem: 296.12 g;	Wart.energ.: 2159.76 kcal; Białko ogółem: 107.15 g; Tłuszcz: 63.88 g; Węglowodany ogółem: 298.76 g;	Wart.energ.: 2176.51 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 53.97 g; Węglowodany ogółem: 324.94 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.03.2026 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 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 z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g ser żółty 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8g 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
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml makaron do rosolu 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 porzeczki b/c 200 ml makaron do rosolu 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 porzeczki b/c 200 ml makaron do rosolu 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 porzeczki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml serek do smarowania smakowy 80 g	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml serek do smarowania 80 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml serek do smarowania 80 g	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 dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g

01.03.2026 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2230.67 kcal; Białko ogółem: 102.17 g; Tłuszcz: 104.59 g; Węglowodany ogółem: 232.93 g;	Wart.energ.: 2078.10 kcal; Białko ogółem: 112.80 g; Tłuszcz: 90.81 g; Węglowodany ogółem: 205.73 g;	Wart.energ.: 2247.19 kcal; Białko ogółem: 121.79 g; Tłuszcz: 80.06 g; Węglowodany ogółem: 266.85 g;	Wart.energ.: 2127.62 kcal; Białko ogółem: 104.11 g; Tłuszcz: 89.09 g; Węglowodany ogółem: 253.45 g;	Wart.energ.: 2183.73 kcal; Białko ogółem: 102.85 g; Tłuszcz: 53.82 g; Węglowodany ogółem: 341.89 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,