

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.01.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 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 homogenizowany nat. 150 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 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkow y b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 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 wędlina 30g 30 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 wędlina 50 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g	jabłko 150 g	herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2339.59 kcal; Białko ogółem: 98.26 g; Tłuszcz: 84.91 g; Węglowodany ogółem: 319.85 g;	Wart.energ.: 2463.13 kcal; Białko ogółem: 116.19 g; Tłuszcz: 81.10 g; Węglowodany ogółem: 347.64 g;	Wart.energ.: 2590.69 kcal; Białko ogółem: 113.71 g; Tłuszcz: 88.93 g; Węglowodany ogółem: 352.30 g;	Wart.energ.: 2044.28 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 66.34 g; Węglowodany ogółem: 287.62 g;	Wart.energ.: 2336.65 kcal; Białko ogółem: 97.49 g; Tłuszcz: 50.77 g; Węglowodany ogółem: 385.42 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.01.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g 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 pasta z twarogu 100 g pomidor 100 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 pasta z twarogu 100 g miód 1 szt. 25 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 szczypiorek 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt truskawkowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z karkówki panierowany 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 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	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 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	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos własny mięsny 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/lml 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 makreli z cebulą i jajkiem 100 g ogórek świeży 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 ogórek świeży 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 makreli z cebulą i jajkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	podpłomyki 50 g Krem czekoladowo-banano wy 50 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 g	sok owocowy 200ml 200 g jabłko pieczone 150 g

20.01.2026 wtorek

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.01.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 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 parówka 2 szt ketchup 20 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 parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 80 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		mandarynka 100 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruska gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruska 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 serek wiejski 200 g pomidor 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 wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2398.10 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 93.67 g; Węglowodany ogółem: 301.65 g;	Wart.energ.: 2532.92 kcal; Białko ogółem: 110.68 g; Tłuszcz: 93.01 g; Węglowodany ogółem: 328.36 g;	Wart.energ.: 2428.45 kcal; Białko ogółem: 108.22 g; Tłuszcz: 89.82 g; Węglowodany ogółem: 306.82 g;	Wart.energ.: 2194.05 kcal; Białko ogółem: 120.32 g; Tłuszcz: 75.68 g; Węglowodany ogółem: 270.06 g;	Wart.energ.: 2278.67 kcal; Białko ogółem: 108.29 g; Tłuszcz: 47.72 g; Węglowodany ogółem: 363.05 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.01.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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 makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biskvity 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Szynka wieprzowa duszona 90 g sos cebulowy 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 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 sałata zielona 20 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
2.01.2026 czwartek		Wart.energ.: 2368.58 kcal; Białko ogółem: 100.32 g; Tłuszcz: 98.89 g; Węglowodany ogółem: 285.84 g;	Wart.energ.: 2289.53 kcal; Białko ogółem: 124.70 g; Tłuszcz: 75.86 g; Węglowodany ogółem: 285.12 g;	Wart.energ.: 2304.66 kcal; Białko ogółem: 132.10 g; Tłuszcz: 79.75 g; Węglowodany ogółem: 270.73 g;	Wart.energ.: 2040.70 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 69.20 g; Węglowodany ogółem: 257.49 g;	Wart.energ.: 2206.83 kcal; Białko ogółem: 121.07 g; Tłuszcz: 54.78 g; Węglowodany ogółem: 309.35 g;
	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	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 ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z czerwonej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
23.01.2026 piątek	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 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 serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.01.2026 piątek	PN	jabłko 150 g	banan 200 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	Mus z jabłek z/c 150 g chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2230.75 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 103.09 g; Węglowodany ogółem: 252.73 g;	Wart.energ.: 2512.89 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 312.43 g;	Wart.energ.: 2322.85 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 82.46 g; Węglowodany ogółem: 300.45 g;	Wart.energ.: 2150.55 kcal; Białko ogółem: 117.26 g; Tłuszcz: 83.18 g; Węglowodany ogółem: 253.18 g;	Wart.energ.: 2334.80 kcal; Białko ogółem: 107.41 g; Tłuszcz: 52.07 g; Węglowodany ogółem: 366.63 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
24.01.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałami wp 50 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 wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 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 wędlina 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g	
	II ŚN		herbatniki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Płatki kukurydziane 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g 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 pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z twarogu 100 g szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g	
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g roszponka 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2229.59 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 93.64 g; Węglowodany ogółem: 265.38 g;	Wart.energ.: 2116.67 kcal; Białko ogółem: 97.46 g; Tłuszcz: 74.56 g; Węglowodany ogółem: 273.35 g;	Wart.energ.: 2249.39 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 75.50 g; Węglowodany ogółem: 292.50 g;	Wart.energ.: 2031.34 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 65.32 g; Węglowodany ogółem: 272.41 g;	Wart.energ.: 2243.05 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 54.81 g; Węglowodany ogółem: 340.75 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.01.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 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 parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek kiszony 100 g	chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml cukinia gotowana 100 g
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	miód 2 szt. 50 g chleb pszenny krojony 30 g
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	barszcz ukraiński 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 porzeczki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 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 serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 rzodkiewka 40 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	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g				chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g pasta z soczewicy 100 g

25.01.2026 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2341.15 kcal; Białko ogółem: 113.38 g; Tłuszcz: 87.70 g; Węglowodany ogółem: 263.44 g;	Wart.energ.: 2347.84 kcal; Białko ogółem: 101.96 g; Tłuszcz: 96.82 g; Węglowodany ogółem: 251.70 g;	Wart.energ.: 2427.62 kcal; Białko ogółem: 110.38 g; Tłuszcz: 85.92 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g;	Wart.energ.: 2350.91 kcal; Białko ogółem: 127.76 g; Tłuszcz: 75.53 g; Węglowodany ogółem: 291.89 g;	Wart.energ.: 2227.82 kcal; Białko ogółem: 105.41 g; Tłuszcz: 52.27 g; Węglowodany ogółem: 315.67 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.01.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 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	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka 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 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml surówka wiosenny mix 130 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkow y z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g śledź w salsie meksykańskiej 220 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 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 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	wędlina 30g 30 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g wędlina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2289.47 kcal; Białko ogółem: 118.94 g; Tłuszcz: 94.53 g; Węglowodany ogółem: 258.68 g;	Wart.energ.: 2333.25 kcal; Białko ogółem: 82.44 g; Tłuszcz: 78.35 g; Węglowodany ogółem: 332.83 g;	Wart.energ.: 2450.17 kcal; Białko ogółem: 126.49 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 285.36 g;	Wart.energ.: 2208.23 kcal; Białko ogółem: 124.76 g; Tłuszcz: 82.61 g; Węglowodany ogółem: 259.30 g;	Wart.energ.: 2204.19 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 55.28 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
27.01.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 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 serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g Rukola 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 serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g pietruszką gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 25 g masło 82% tł. 5 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 300 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 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 jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	mandarynka 100 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	jabłko pieczone 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2299.65 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 103.56 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g;	Wart.energ.: 2370.92 kcal; Białko ogółem: 101.49 g; Tłuszcz: 84.91 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g;	Wart.energ.: 2043.63 kcal; Białko ogółem: 94.87 g; Tłuszcz: 66.16 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g;	Wart.energ.: 2161.75 kcal; Białko ogółem: 108.93 g; Tłuszcz: 70.75 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g;	Wart.energ.: 2288.34 kcal; Białko ogółem: 86.36 g; Tłuszcz: 49.30 g; Węglowodany ogółem: 387.39 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.01.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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. 80 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g Pasta warzywna 100 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 70 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 twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	Mus z truskawek 200 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	skyr waniliowy 150 g chrupki kukurydziane 50 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.01.2026 czwartek	Śniadanie	Wart.energ.: 2401.79 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 103.78 g; Węglowodany ogółem: 285.87 g;	Wart.energ.: 2362.70 kcal; Białko ogółem: 103.45 g; Tłuszcz: 99.06 g; Węglowodany ogółem: 263.84 g;	Wart.energ.: 2503.04 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 92.28 g; Węglowodany ogółem: 315.57 g;	Wart.energ.: 2355.21 kcal; Białko ogółem: 112.33 g; Tłuszcz: 99.75 g; Węglowodany ogółem: 270.11 g;	Wart.energ.: 2264.86 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 53.73 g; Węglowodany ogółem: 343.72 g;
	II ŚN	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	płatki owsiane 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	banan 200 g	zacierkowa - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	zacierkowa - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
		Wart.energ.: 2309.32 kcal; Białko ogółem: 120.63 g; Tłuszcz: 70.17 g; Węglowodany ogółem: 317.02 g;	Wart.energ.: 2192.53 kcal; Białko ogółem: 129.68 g; Tłuszcz: 65.54 g; Węglowodany ogółem: 279.33 g;	Wart.energ.: 2417.38 kcal; Białko ogółem: 126.14 g; Tłuszcz: 73.73 g; Węglowodany ogółem: 322.77 g;	Wart.energ.: 2385.56 kcal; Białko ogółem: 137.59 g; Tłuszcz: 71.95 g; Węglowodany ogółem: 308.37 g;	Wart.energ.: 2254.99 kcal; Białko ogółem: 109.43 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodany ogółem: 340.22 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.01.2026 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	makaron drobny 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 ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos pietruszkowy 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 50 g sałata zielona 8g 8 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 serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 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 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 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	mandarynka 100 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g

30.01.2026 piątek	Jadłospisy					
	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
	Wart.energ.: 2277.61 kcal; Białko ogółem: 81.32 g; Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 297.88 g;	Wart.energ.: 2510.20 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 327.31 g;	Wart.energ.: 2190.21 kcal; Białko ogółem: 109.51 g; Tłuszcz: 75.46 g; Węglowodany ogółem: 286.12 g;	Wart.energ.: 2175.86 kcal; Białko ogółem: 111.78 g; Tłuszcz: 80.08 g; Węglowodany ogółem: 281.74 g;	Wart.energ.: 2273.05 kcal; Białko ogółem: 105.37 g; Tłuszcz: 54.94 g; Węglowodany ogółem: 358.61 g;	
31.01.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 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 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 parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			sok wielowarzywny 300 ml	chrupki kukurydziane 50 g Mus z jabłek prażonych 150 g	
	Obiad	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g szczypiorek 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 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	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.01.2026 sobota	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	serek homogezinowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek świeży 100 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
		Wart.energ.: 2251.94 kcal; Białko ogółem: 121.10 g; Tłuszcz: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 274.59 g;	Wart.energ.: 2183.08 kcal; Białko ogółem: 92.95 g; Tłuszcz: 75.98 g; Węglowodany ogółem: 291.24 g;	Wart.energ.: 2392.24 kcal; Białko ogółem: 119.60 g; Tłuszcz: 85.74 g; Węglowodany ogółem: 295.24 g;	Wart.energ.: 2008.85 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 292.22 g;	Wart.energ.: 2360.16 kcal; Białko ogółem: 97.45 g; Tłuszcz: 49.52 g; Węglowodany ogółem: 392.46 g;
01.02.2026 niedziela	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 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 60 g	ryż 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 wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g szpinak gotowany - dieta 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogezinowany waniliowy 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml pietruska gotowana 100 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml pietruska gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.02.2026 niedziela	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytn. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina wieprzowa 30 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 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 wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z wędliny drob. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g Rukola 20 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2231.38 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 101.89 g; Węglowodany ogółem: 244.37 g;	Wart.energ.: 2008.83 kcal; Białko ogółem: 116.35 g; Tłuszcz: 86.53 g; Węglowodany ogółem: 198.10 g;	Wart.energ.: 2255.90 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 86.78 g; Węglowodany ogółem: 259.08 g;	Wart.energ.: 2213.81 kcal; Białko ogółem: 118.52 g; Tłuszcz: 89.09 g; Węglowodany ogółem: 251.03 g;	Wart.energ.: 2224.95 kcal; Białko ogółem: 114.73 g; Tłuszcz: 52.45 g; Węglowodany ogółem: 332.64 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,