

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20.07.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g szczypiorek 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		kefir 1szt. 150 g	jabłko pieczone 150 g
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bigos z kapusty mieszanej 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	nektarynka 150 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	rogal maślany 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2440.10 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 92.13 g; Węglowodany ogółem: 315.86 g;	Wart.energ.: 2373.22 kcal; Białko ogółem: 105.32 g; Tłuszcz: 62.49 g; Węglowodany ogółem: 368.12 g;	Wart.energ.: 2360.87 kcal; Białko ogółem: 109.83 g; Tłuszcz: 82.86 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g;	Wart.energ.: 2260.47 kcal; Białko ogółem: 112.60 g; Tłuszcz: 77.18 g; Węglowodany ogółem: 288.81 g;	Wart.energ.: 2237.82 kcal; Białko ogółem: 101.04 g; Tłuszcz: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 344.67 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.07.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 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 twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 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 surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 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	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos własny mięsny 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 parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 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 parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	galaretką o smaku truskawkowym 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	sok pomidorowy 300 ml
		Wart.energ.: 2362.54 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 107.32 g; Węglowodany ogółem: 270.49 g;	Wart.energ.: 2630.87 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 104.56 g; Węglowodany ogółem: 329.81 g;	Wart.energ.: 2316.24 kcal; Białko ogółem: 102.73 g; Tłuszcz: 86.18 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g;	Wart.energ.: 2145.85 kcal; Białko ogółem: 115.79 g; Tłuszcz: 76.90 g; Węglowodany ogółem: 265.38 g;	Wart.energ.: 2218.65 kcal; Białko ogółem: 113.68 g; Tłuszcz: 48.80 g; Węglowodany ogółem: 341.09 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.07.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g 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. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		koktajl truskawkowy z/c 250 ml		kefir 1szt. 150 g	herbatniki 50 g
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 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 wędlina 50 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 wędlina 50 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g roszponka 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 roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	jabłko pieczone 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałata zielona 20 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2274.88 kcal; Białko ogółem: 126.02 g; Tłuszcz: 84.54 g; Węglowodany ogółem: 269.19 g;	Wart.energ.: 2338.14 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 82.53 g; Węglowodany ogółem: 294.41 g;	Wart.energ.: 2329.90 kcal; Białko ogółem: 127.59 g; Tłuszcz: 83.20 g; Węglowodany ogółem: 273.51 g;	Wart.energ.: 2264.52 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 79.47 g; Węglowodany ogółem: 277.23 g;	Wart.energ.: 2244.32 kcal; Białko ogółem: 119.04 g; Tłuszcz: 55.68 g; Węglowodany ogółem: 322.46 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.07.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml zacierka na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40 g	Herbata czarna z/c 400 ml chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g pietruszką gotowaną 100 g
	II ŚN		biskopki 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 300 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 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 sałatka jarzynowa z majonezem 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 z majonezem 200 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2191.82 kcal; Białko ogółem: 82.49 g; Tłuszcz: 84.12 g; Węglowodany ogółem: 288.95 g;	Wart.energ.: 2325.26 kcal; Białko ogółem: 103.94 g; Tłuszcz: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 305.29 g;	Wart.energ.: 2204.56 kcal; Białko ogółem: 104.84 g; Tłuszcz: 68.68 g; Węglowodany ogółem: 296.46 g;	Wart.energ.: 2262.58 kcal; Białko ogółem: 109.19 g; Tłuszcz: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 317.24 g;	Wart.energ.: 2225.60 kcal; Białko ogółem: 93.14 g; Tłuszcz: 50.17 g; Węglowodany ogółem: 358.95 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.07.2026 piątek	Śniadanie	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 kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		arbuz 200 g		kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	pomidorowa z ryżem - 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		pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - 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	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 120 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sos tatarski 50 ml roszponka 20 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 jajko gotowane 2 szt. 100 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	roszponka 20 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	arbuz 200 g	sok owocowy 200ml 200 g	arbuz 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g roszponka 20 g	Mus z jabłek prażonych 150 g wafle ryżowe 50 g
		Wart.energ.: 2415.62 kcal; Białko ogółem: 95.33 g; Tłuszcz: 122.03 g; Węglowodany ogółem: 247.67 g;	Wart.energ.: 2392.96 kcal; Białko ogółem: 98.66 g; Tłuszcz: 97.73 g; Węglowodany ogółem: 288.15 g;	Wart.energ.: 2204.52 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Tłuszcz: 84.71 g; Węglowodany ogółem: 263.57 g;	Wart.energ.: 2054.15 kcal; Białko ogółem: 111.16 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 256.32 g;	Wart.energ.: 2304.31 kcal; Białko ogółem: 106.19 g; Tłuszcz: 52.26 g; Węglowodany ogółem: 362.71 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.07.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasztet zapiekany 60 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g kasza manna na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 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
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Płatki kukurydziane 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		zacierkowa - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g 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 serek wiejski 200 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 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl truskawkowo-bananowy 200 ml		herbatniki 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasztet z fasoli 100 g ogórek świeży 100 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2408.23 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 92.26 g; Węglowodany ogółem: 292.08 g;	Wart.energ.: 2350.07 kcal; Białko ogółem: 118.79 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 289.69 g;	Wart.energ.: 2233.91 kcal; Białko ogółem: 102.23 g; Tłuszcz: 71.20 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g;	Wart.energ.: 2253.06 kcal; Białko ogółem: 110.33 g; Tłuszcz: 74.83 g; Węglowodany ogółem: 304.52 g;	Wart.energ.: 2356.29 kcal; Białko ogółem: 102.47 g; Tłuszcz: 47.88 g; Węglowodany ogółem: 384.10 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.07.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska wieprzowa na ciepło 150 g musztarda 20 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	makaron drobny 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa 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 mięsa drob. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml cukinia gotowana 100 g
	II ŚN		melon 150 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		selerowa z ziemniakami - dieta 300 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml marchewka 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 do smarowania smakowy 80 g Rukola 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 serek do smarowania 80 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałata zielona 20 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2300.88 kcal; Białko ogółem: 98.13 g; Tłuszcz: 101.58 g; Węglowodany ogółem: 260.50 g;	Wart.energ.: 2142.30 kcal; Białko ogółem: 89.27 g; Tłuszcz: 93.33 g; Węglowodany ogółem: 229.06 g;	Wart.energ.: 2393.92 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 90.71 g; Węglowodany ogółem: 297.39 g;	Wart.energ.: 2100.87 kcal; Białko ogółem: 107.91 g; Tłuszcz: 72.56 g; Węglowodany ogółem: 263.22 g;	Wart.energ.: 2046.38 kcal; Białko ogółem: 96.10 g; Tłuszcz: 47.80 g; Węglowodany ogółem: 299.63 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.07.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml
	Obiad	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml sałatka wiosenna 130 g	szpinakowa z makaronem - dieta 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	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml sałatka wiosenna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 250 ml	szpinakowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml puree dyniowe 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 pasta z makreli z cebulą i jajkiem 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 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 pasta z makreli z cebulą i jajkiem 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30 g roszponka 20 g	jabłko pieczone 150 g chrupki kukurydziane 50 g
	Wart.energ.: 2259.67 kcal; Białko ogółem: 94.02 g; Tłuszcz: 81.44 g; Węglowodany ogółem: 309.85 g;	Wart.energ.: 2476.70 kcal; Białko ogółem: 93.51 g; Tłuszcz: 79.58 g; Węglowodany ogółem: 361.49 g;	Wart.energ.: 2432.68 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 81.86 g; Węglowodany ogółem: 333.73 g;	Wart.energ.: 2242.89 kcal; Białko ogółem: 103.58 g; Tłuszcz: 78.61 g; Węglowodany ogółem: 304.67 g;	Wart.energ.: 2298.66 kcal; Białko ogółem: 94.62 g; Tłuszcz: 51.14 g; Węglowodany ogółem: 383.05 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.07.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g rzodkiewka 40 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		sok owocowy 200ml 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos cebulowy 100 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 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	grycikowa z ziemniakami - 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	grochówka z ziemniakami 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	grycikowa z ziemniakami - 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
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żytny 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka konserwowa 100 g roszponka 20 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g papryka świeża 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g roszponka 20 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	serek homogezyinowany waniliowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	serek homogezyinowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2297.89 kcal; Białko ogółem: 112.65 g; Tłuszcz: 94.57 g; Węglowodany ogółem: 265.81 g;	Wart.energ.: 2396.42 kcal; Białko ogółem: 125.23 g; Tłuszcz: 79.27 g; Węglowodany ogółem: 306.90 g;	Wart.energ.: 2320.36 kcal; Białko ogółem: 122.31 g; Tłuszcz: 75.93 g; Węglowodany ogółem: 293.57 g;	Wart.energ.: 2214.99 kcal; Białko ogółem: 116.98 g; Tłuszcz: 70.57 g; Węglowodany ogółem: 292.42 g;	Wart.energ.: 2225.14 kcal; Białko ogółem: 104.98 g; Tłuszcz: 52.24 g; Węglowodany ogółem: 338.61 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.07.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	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 zbożowa 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 pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml fasolka szparagowa zielona gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g 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 wiejski 200 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 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g Herbata czarna z/c 400 ml dynia gotowana 100 g
	PN	sok pomidorowy 300 ml	Mus z truskawek 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g rzodkiewka 40 g	bułka o smaku maślanym 50 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2281.71 kcal; Białko ogółem: 108.90 g; Tłuszcz: 91.94 g; Węglowodany ogółem: 271.22 g;	Wart.energ.: 2341.27 kcal; Białko ogółem: 108.39 g; Tłuszcz: 90.33 g; Węglowodany ogółem: 284.16 g;	Wart.energ.: 2349.96 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 85.38 g; Węglowodany ogółem: 284.60 g;	Wart.energ.: 2332.77 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 88.12 g; Węglowodany ogółem: 277.89 g;	Wart.energ.: 2254.73 kcal; Białko ogółem: 110.52 g; Tłuszcz: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 344.25 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.07.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa 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 twaróg krajanka 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		melon 150 g		skyr naturalny 150 g	Mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz węgierski 300 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Gulasz wieprzowy z szynki - dieta 200 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g 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 parówka 2 szt 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 ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 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. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2227.97 kcal; Białko ogółem: 90.09 g; Tłuszcz: 87.35 g; Węglowodany ogółem: 288.79 g;	Wart.energ.: 2346.08 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 91.74 g; Węglowodany ogółem: 284.97 g;	Wart.energ.: 2481.60 kcal; Białko ogółem: 121.25 g; Tłuszcz: 92.88 g; Węglowodany ogółem: 300.72 g;	Wart.energ.: 2274.08 kcal; Białko ogółem: 140.58 g; Tłuszcz: 79.19 g; Węglowodany ogółem: 269.29 g;	Wart.energ.: 2196.40 kcal; Białko ogółem: 115.22 g; Tłuszcz: 51.80 g; Węglowodany ogółem: 324.44 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.07.2026 piątek	Śniadanie	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 ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty (cukrzyca) 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 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 do smarowania 80 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 do smarowania 80 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g	Brzoskwinia 150 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2331.34 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 110.50 g; Węglowodany ogółem: 272.33 g;	Wart.energ.: 2658.60 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 91.85 g; Węglowodany ogółem: 353.71 g;	Wart.energ.: 2221.19 kcal; Białko ogółem: 105.69 g; Tłuszcz: 83.45 g; Węglowodany ogółem: 277.86 g;	Wart.energ.: 2163.33 kcal; Białko ogółem: 114.14 g; Tłuszcz: 73.08 g; Węglowodany ogółem: 288.58 g;	Wart.energ.: 2246.35 kcal; Białko ogółem: 104.03 g; Tłuszcz: 50.00 g; Węglowodany ogółem: 360.99 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.08.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g chleb pszenny krojony 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g 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 mięsa drob. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt wafle ryżowe 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 300 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 300 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 50 g Rukola 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Rukola 20 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 świeży 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		serek homogenizowany truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2263.63 kcal; Białko ogółem: 108.67 g; Tłuszcz: 90.35 g; Węglowodany ogółem: 268.04 g;	Wart.energ.: 2162.59 kcal; Białko ogółem: 107.29 g; Tłuszcz: 85.95 g; Węglowodany ogółem: 249.71 g;	Wart.energ.: 2359.47 kcal; Białko ogółem: 122.64 g; Tłuszcz: 78.05 g; Węglowodany ogółem: 299.76 g;	Wart.energ.: 2023.85 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 64.88 g; Węglowodany ogółem: 282.56 g;	Wart.energ.: 2392.38 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 54.39 g; Węglowodany ogółem: 372.19 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.08.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml musztarda 20 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g ketchup 20 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g	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. 100 g szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		arbuz 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 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 porzeczek 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 marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek 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 porzeczek 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 porzeczek b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml makaron do rosółu 60 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 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 twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g Rukola 20 g	Kisiel z porzeczek z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2208.69 kcal; Białko ogółem: 100.69 g; Tłuszcz: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 262.32 g;	Wart.energ.: 1933.58 kcal; Białko ogółem: 86.78 g; Tłuszcz: 82.56 g; Węglowodany ogółem: 216.68 g;	Wart.energ.: 2287.71 kcal; Białko ogółem: 100.96 g; Tłuszcz: 86.43 g; Węglowodany ogółem: 282.61 g;	Wart.energ.: 2220.53 kcal; Białko ogółem: 114.80 g; Tłuszcz: 89.31 g; Węglowodany ogółem: 253.48 g;	Wart.energ.: 2262.98 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 52.22 g; Węglowodany ogółem: 333.66 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,