

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21.07.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 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 sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	II ŚN		banan 200 g		kefir 1szt. 150 g	sok wielowarzywny 300 ml herbatniki 50 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml makaron ze szpinakiem i kurczakiem w sosie śmietanowym 350 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml jablko 150 g	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Naleśniki z serem 240 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 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 serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2284.37 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 89.75 g; Węglowodany ogółem: 279.35 g;	Wart.energ.: 2338.34 kcal; Białko ogółem: 109.80 g; Tłuszcz: 73.95 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g;	Wart.energ.: 2288.70 kcal; Białko ogółem: 116.79 g; Tłuszcz: 83.93 g; Węglowodany ogółem: 284.20 g;	Wart.energ.: 2220.62 kcal; Białko ogółem: 111.99 g; Tłuszcz: 90.76 g; Węglowodany ogółem: 258.16 g;	Wart.energ.: 2304.76 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 44.44 g; Węglowodany ogółem: 382.97 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.07.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 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 wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g roszponka 20 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g
	II ŚN		galaretką o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretką o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g Szyńka wieprzowa duszona 90 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 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 parówka 2 szt pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	bulka 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob. 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	pączek 1 szt	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g sałata zielona 20 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2498.99 kcal; Białko ogółem: 105.79 g; Tłuszcz: 110.09 g; Węglowodany ogółem: 285.73 g;	Wart.energ.: 2619.04 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 100.35 g; Węglowodany ogółem: 324.43 g;	Wart.energ.: 2372.21 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 87.93 g; Węglowodany ogółem: 306.90 g;	Wart.energ.: 1960.83 kcal; Białko ogółem: 105.09 g; Tłuszcz: 62.02 g; Węglowodany ogółem: 263.28 g;	Wart.energ.: 2159.24 kcal; Białko ogółem: 95.50 g; Tłuszcz: 49.89 g; Węglowodany ogółem: 337.09 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.07.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g Rukola 20 g 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 jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g papryka świeża 100 g Rukola 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g Rukola 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		kefir 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 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 filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 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 pasta z ryby wędzonej 100 g ogórek kiszony 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 60 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 sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g ogórek kiszony 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 marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogeiznowany waniliowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	serek homogeiznowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2275.39 kcal; Bialko ogółem: 101.52 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 244.18 g;	Wart.energ.: 2463.22 kcal; Bialko ogółem: 109.65 g; Tłuszcz: 95.82 g; Węglowodany ogółem: 297.59 g;	Wart.energ.: 2282.95 kcal; Bialko ogółem: 118.45 g; Tłuszcz: 87.64 g; Węglowodany ogółem: 262.50 g;	Wart.energ.: 2040.86 kcal; Bialko ogółem: 100.51 g; Tłuszcz: 73.36 g; Węglowodany ogółem: 252.37 g;	Wart.energ.: 2297.09 kcal; Bialko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 55.25 g; Węglowodany ogółem: 352.17 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.07.2025 czwartek	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 rzodkiewka 40 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 homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 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 sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 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	fasolowa 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	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g Sos jarzynowy 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 sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 100 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g wędlina 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	Brzoskwinia 150 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Paszтет z fasoli 50 g papryka świeża 100 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
		Wart.energ.: 2332.13 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 102.30 g; Węglowodany ogółem: 281.35 g;	Wart.energ.: 2335.64 kcal; Białko ogółem: 116.50 g; Tłuszcz: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 307.38 g;	Wart.energ.: 2231.33 kcal; Białko ogółem: 114.03 g; Tłuszcz: 81.28 g; Węglowodany ogółem: 277.46 g;	Wart.energ.: 2224.24 kcal; Białko ogółem: 123.83 g; Tłuszcz: 77.60 g; Węglowodany ogółem: 286.59 g;	Wart.energ.: 2104.44 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 48.82 g; Węglowodany ogółem: 330.16 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.07.2025 piątek	Śniadanie	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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 50 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 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 pomidor 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		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g herbatniki 50 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	sałata zielona 8g 8 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 80 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 80 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2500.11 kcal; Białko ogółem: 104.71 g; Tłuszcz: 107.24 g; Węglowodany ogółem: 295.23 g;	Wart.energ.: 2556.30 kcal; Białko ogółem: 106.42 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 311.00 g;	Wart.energ.: 2416.90 kcal; Białko ogółem: 120.17 g; Tłuszcz: 83.04 g; Węglowodany ogółem: 307.41 g;	Wart.energ.: 2304.61 kcal; Białko ogółem: 120.49 g; Tłuszcz: 86.16 g; Węglowodany ogółem: 272.57 g;	Wart.energ.: 2329.87 kcal; Białko ogółem: 124.35 g; Tłuszcz: 53.94 g; Węglowodany ogółem: 345.27 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.07.2025 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny 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 wędliny drob. 100 g papryka świeża 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 wędliny drob. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		biszkopty 50 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml 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 pasta z twarogu 100 g roszponka 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 pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g roszponka 20 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 cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	serek homogenizowany straciatella 200 g	Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g jabłko pieczone 150 g
		Wart.energ.: 2297.03 kcal; Białko ogółem: 85.94 g; Tłuszcz: 87.98 g; Węglowodany ogółem: 305.69 g;	Wart.energ.: 2381.37 kcal; Białko ogółem: 114.92 g; Tłuszcz: 90.13 g; Węglowodany ogółem: 287.47 g;	Wart.energ.: 2493.49 kcal; Białko ogółem: 109.39 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 346.78 g;	Wart.energ.: 2355.72 kcal; Białko ogółem: 113.54 g; Tłuszcz: 74.54 g; Węglowodany ogółem: 325.79 g;	Wart.energ.: 2266.62 kcal; Białko ogółem: 114.40 g; Tłuszcz: 53.50 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.07.2025 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 ogórek świeży 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 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 ogórek świeży 100 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
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g chrupki kukurydziane 50 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 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 ser żółty 50 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 ser żółty 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 25 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g pasta z soczewicy 100 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2249.41 kcal; Białko ogółem: 84.82 g; Tłuszcz: 89.83 g; Węglowodany ogółem: 291.45 g;	Wart.energ.: 2018.86 kcal; Białko ogółem: 84.85 g; Tłuszcz: 77.02 g; Węglowodany ogółem: 256.59 g;	Wart.energ.: 2291.30 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 75.33 g; Węglowodany ogółem: 318.27 g;	Wart.energ.: 2091.75 kcal; Białko ogółem: 107.85 g; Tłuszcz: 66.92 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g;	Wart.energ.: 2253.80 kcal; Białko ogółem: 93.61 g; Tłuszcz: 50.81 g; Węglowodany ogółem: 374.14 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.07.2025, poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 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 serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	zupa gulaszowa 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g Pasta z kurczaka i warzyw gotowanych 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g rzodkiewka 40 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g
		Wart.energ.: 2275.65 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 323.22 g;	Wart.energ.: 2592.89 kcal; Białko ogółem: 92.59 g; Tłuszcz: 95.55 g; Węglowodany ogółem: 331.26 g;	Wart.energ.: 2595.29 kcal; Białko ogółem: 91.77 g; Tłuszcz: 81.46 g; Węglowodany ogółem: 383.03 g;	Wart.energ.: 2286.17 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 73.79 g; Węglowodany ogółem: 319.73 g;	Wart.energ.: 2304.33 kcal; Białko ogółem: 87.56 g; Tłuszcz: 52.81 g; Węglowodany ogółem: 361.26 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.07.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g salami wp 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml dżem owocowy 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 60 g miód 2 szt. 50 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g bitka z karkówki 80 g Sos cygański 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos koperkowy 100 ml bukiet brok./kal./fas.szp. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 60 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	Brzoskwinia 150 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g papryka świeża 100 g	jabłko pieczone 150 g herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2309.54 kcal; Bialko ogółem: 79.95 g; Tłuszcz: 120.24 g; Węglowodany ogółem: 223.02 g;	Wart.energ.: 2185.34 kcal; Bialko ogółem: 93.68 g; Tłuszcz: 83.26 g; Węglowodany ogółem: 272.74 g;	Wart.energ.: 2237.42 kcal; Bialko ogółem: 101.64 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g;	Wart.energ.: 2222.81 kcal; Bialko ogółem: 111.53 g; Tłuszcz: 99.93 g; Węglowodany ogółem: 248.01 g;	Wart.energ.: 2233.77 kcal; Bialko ogółem: 91.12 g; Tłuszcz: 51.55 g; Węglowodany ogółem: 355.45 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.07.2025 środa	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g twaróg krajanka 100g 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml twaróg krajanka 100g 100 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml twaróg krajanka 100g 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g	chleb pszenny krojony 120 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g
	II ŚN		koktajl truskawkowy 250 ml		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz z żołądków drobiowych 250 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g Rukola 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 30g 30 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	pasta z jaj z kop. - dieta 100 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	pasta z białek jaj z kop. 100 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	pasta z białek jaj z kop. 100 g chleb pszenny krojony 120 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g Rukola 20 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2362.58 kcal; Białko ogółem: 113.70 g; Tłuszcz: 95.56 g; Węglowodany ogółem: 277.55 g;	Wart.energ.: 2331.09 kcal; Białko ogółem: 114.89 g; Tłuszcz: 71.49 g; Węglowodany ogółem: 316.28 g;	Wart.energ.: 2421.25 kcal; Białko ogółem: 112.01 g; Tłuszcz: 82.21 g; Węglowodany ogółem: 316.72 g;	Wart.energ.: 2302.07 kcal; Białko ogółem: 123.97 g; Tłuszcz: 80.23 g; Węglowodany ogółem: 281.48 g;	Wart.energ.: 2363.40 kcal; Białko ogółem: 102.94 g; Tłuszcz: 53.61 g; Węglowodany ogółem: 374.55 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.07.2025 czwartek	Śniadanie	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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	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 pomidor 100 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 dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Mus z jabłęk z/c 200 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g łopatka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml sos pietruszkowy 100 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pietruszkowy 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 wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bulka 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	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 papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	herbatniki 50 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2229.18 kcal; Białko ogółem: 101.90 g; Tłuszcz: 81.89 g; Węglowodany ogółem: 286.32 g;	Wart.energ.: 2291.97 kcal; Białko ogółem: 96.09 g; Tłuszcz: 79.09 g; Węglowodany ogółem: 305.98 g;	Wart.energ.: 2325.67 kcal; Białko ogółem: 107.24 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 309.24 g;	Wart.energ.: 2224.33 kcal; Białko ogółem: 105.48 g; Tłuszcz: 83.32 g; Węglowodany ogółem: 281.54 g;	Wart.energ.: 2232.08 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 55.21 g; Węglowodany ogółem: 350.79 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.08.2025 piątek	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 ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bulka 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 ogórek świeży 100 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 do smarowania 80 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 50 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 dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		kefir 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Filet z miruny w zielonym pesto 120 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml knedle ze śliwką 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml szpinak gotowany - dieta 130 g	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g sos koperkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml szpinak gotowany - dieta 130 g
	Kolacja	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 Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	bulka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 50 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	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 serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	banan 200 g	serek homogeiznowany waniliowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g ogórek kiszony 50 g	herbatniki 50 g sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2388.28 kcal; Białko ogółem: 107.56 g; Tłuszcz: 114.95 g; Węglowodany ogółem: 246.82 g;	Wart.energ.: 2438.01 kcal; Białko ogółem: 88.63 g; Tłuszcz: 89.42 g; Węglowodany ogółem: 317.66 g;	Wart.energ.: 2356.52 kcal; Białko ogółem: 126.03 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodany ogółem: 279.09 g;	Wart.energ.: 2217.82 kcal; Białko ogółem: 114.24 g; Tłuszcz: 80.09 g; Węglowodany ogółem: 278.93 g;	Wart.energ.: 2279.62 kcal; Białko ogółem: 103.51 g; Tłuszcz: 51.32 g; Węglowodany ogółem: 349.17 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.08.2025 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g kiełbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb pszenny krojony 60 g	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g 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 ogórek kiszony 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 cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
	Obiad	dyniowa 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			dyniowa z ziemniakami - dieta 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	dyniowa 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 serek wiejski 200 g szczypiorek 20 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g pomidor 100 g	sok pomidorowy 300 ml
		Wart.energ.: 2219.66 kcal; Białko ogółem: 110.36 g; Tłuszcz: 80.21 g; Węglowodany ogółem: 280.42 g;	Wart.energ.: 2235.54 kcal; Białko ogółem: 92.91 g; Tłuszcz: 87.58 g; Węglowodany ogółem: 277.04 g;	Wart.energ.: 2403.57 kcal; Białko ogółem: 110.39 g; Tłuszcz: 93.63 g; Węglowodany ogółem: 288.63 g;	Wart.energ.: 2076.58 kcal; Białko ogółem: 108.80 g; Tłuszcz: 71.04 g; Węglowodany ogółem: 268.94 g;	Wart.energ.: 2234.48 kcal; Białko ogółem: 99.35 g; Tłuszcz: 53.37 g; Węglowodany ogółem: 346.64 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.08.2025 niedziela	Śniadanie	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 chleb mieszany psz.-żył. 60 g	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 60 g	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	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 masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		melon 150 g		sok wielowarzywny 300 ml	jablko pieczone 150 g biszkopty 50 g
	Obiad	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jablek i porzeczeki b/c 200 ml		rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jablek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jablek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jablek 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 jaj z kop. - dieta 100 g wędlina wieprzowa 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 70 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 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. 10 g papryka świeża 50 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2307.78 kcal; Białko ogółem: 109.98 g; Tłuszcz: 95.31 g; Węglowodany ogółem: 265.41 g;	Wart.energ.: 2078.32 kcal; Białko ogółem: 104.75 g; Tłuszcz: 90.39 g; Węglowodany ogółem: 217.73 g;	Wart.energ.: 2362.08 kcal; Białko ogółem: 118.51 g; Tłuszcz: 85.46 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g;	Wart.energ.: 2367.16 kcal; Białko ogółem: 120.22 g; Tłuszcz: 98.85 g; Węglowodany ogółem: 265.42 g;	Wart.energ.: 2294.41 kcal; Białko ogółem: 100.07 g; Tłuszcz: 54.50 g; Węglowodany ogółem: 357.69 g;

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,