

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.12.2025 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane 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 twaróg krajanka 100g 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g
	II ŚN		kiwi 100 g		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek prażonych 150 g
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 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 Potrawka drobiowa 200 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml buraczki duszone 130 g	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Potrawka drobiowa 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 parówka 2 szt ketchup 20 g rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 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 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 rzodkiewka 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g papryka świeża 100 g	sok wielowarzywny 300 ml
		Wart.energ.: 2209.99 kcal; Białko ogółem: 79.41 g; Tłuszcz: 99.56 g; Węglowodany ogółem: 267.21 g;	Wart.energ.: 2533.44 kcal; Białko ogółem: 101.55 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 358.57 g;	Wart.energ.: 2397.58 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 88.79 g; Węglowodany ogółem: 310.68 g;	Wart.energ.: 2065.72 kcal; Białko ogółem: 110.37 g; Tłuszcz: 68.94 g; Węglowodany ogółem: 262.54 g;	Wart.energ.: 2282.31 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 50.46 g; Węglowodany ogółem: 371.84 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.12.2025 wtorek	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	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 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	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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml serek wiejski 200 g pomidor 100 g sałata zielona 8g 8 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
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g Kisiel z porzeczeki z/c 250 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek duszony 90 g sos własny mięsny 100 ml 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 filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos własny mięsny 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos własny mięsny 100 ml 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 filet z kur. pieczony w ziolach - dieta 100 g sos własny mięsny 100 ml 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 salami wp 50 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 wędlina 50 g ogórek świeży 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 ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g
		Wart.energ.: 2299.20 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 99.29 g; Węglowodany ogółem: 252.61 g;	Wart.energ.: 2224.12 kcal; Białko ogółem: 124.66 g; Tłuszcz: 66.58 g; Węglowodany ogółem: 292.44 g;	Wart.energ.: 2247.70 kcal; Białko ogółem: 132.67 g; Tłuszcz: 70.61 g; Węglowodany ogółem: 279.04 g;	Wart.energ.: 2016.21 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 61.76 g; Węglowodany ogółem: 270.60 g;	Wart.energ.: 2284.87 kcal; Białko ogółem: 121.97 g; Tłuszcz: 50.79 g; Węglowodany ogółem: 341.55 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.12.2025 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 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 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 Rukola 20 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 100g 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok owocowy 200ml 200 g		serek homogenizowany nat. 150 g	Pasta warzywna 100 g chleb pszenny krojony 30 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml		koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 300 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z warzywami wegetariańskie z dynią 200 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g barszcz czerwony czysty 200 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g krokiety z kapustą i pieczarkami 150 g kompot z suszu 200 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g barszcz czerwony czysty 200 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g pierogi ruskie 150 g kompot z suszu 200 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g barszcz czerwony czysty 200 g pierogi z serem 150 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g sos jogurtowy z cukrem waniliowym 100 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g barszcz czerwony czysty 200 g pierogi ruskie 150 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g sos jogurtowy z cukrem waniliowym 100 ml	chleb pszenny krojony 120 g barszcz czerwony czysty 200 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g pierogi z serem 150 g sos jogurtowy z cukrem waniliowym 100 ml
	PN	Babka piaskowa 100 g			sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2715.29 kcal; Białko ogółem: 106.58 g; Tłuszcz: 83.50 g; Węglowodany ogółem: 420.61 g;	Wart.energ.: 2839.27 kcal; Białko ogółem: 104.50 g; Tłuszcz: 81.80 g; Węglowodany ogółem: 451.19 g;	Wart.energ.: 3004.77 kcal; Białko ogółem: 124.42 g; Tłuszcz: 91.45 g; Węglowodany ogółem: 428.06 g;	Wart.energ.: 2249.89 kcal; Białko ogółem: 105.30 g; Tłuszcz: 76.22 g; Węglowodany ogółem: 312.98 g;	Wart.energ.: 2254.22 kcal; Białko ogółem: 101.97 g; Tłuszcz: 51.40 g; Węglowodany ogółem: 354.16 g;

25.12.2025 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina wieprzowa 60 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml serek wiejski 200 g	ryż 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 serek wiejski 200 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml serek wiejski 200 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml serek wiejski 200 g
	II ŚN		gruszka 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos koperkowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ćwikla z chrzanem 90 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 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 parówka 2 szt ketchup 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	ciasto jogurtowe 50 g			chleb razowy 50 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 50 g miód 2 szt. 50 g

5.12.2025 czwartek		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
		Wart.energ.: 2830.07 kcal; Białko ogółem: 116.78 g; Tłuszcz: 122.29 g; Węglowodany ogółem: 330.76 g;	Wart.energ.: 3092.17 kcal; Białko ogółem: 129.16 g; Tłuszcz: 133.08 g; Węglowodany ogółem: 353.70 g;	Wart.energ.: 2565.04 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 96.18 g; Węglowodany ogółem: 306.32 g;	Wart.energ.: 2296.93 kcal; Białko ogółem: 119.46 g; Tłuszcz: 81.52 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g;	Wart.energ.: 2248.54 kcal; Białko ogółem: 115.34 g; Tłuszcz: 51.07 g; Węglowodany ogółem: 336.87 g;
	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 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 50 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g 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 dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g chrupki kukurydziane 50 g
26.12.2025 piątek	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony w cieście serowym 100 g surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml knedle z truskawkami 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 150 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 150 ml surówka z kiszanej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g Sos szpinakowy 150 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 g chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 50 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g

26.12.2025 piątek

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.12.2025 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 ogórek świeży 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 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 serek do smarowania 80 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 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 mięsa drob. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml pietruszką gotowaną 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Makaron drobny gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 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 ser topiony 25 g wędlina 30g 30 g ogórek kiszony 100 g roszponka 20 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 roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	pomidor 100 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml ogórek kiszony 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g szpinak gotowany b/glut, b/ml 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 25 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. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 30 g masło 82% tł. 5 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2441.53 kcal; Białko ogółem: 99.21 g; Tłuszcz: 96.00 g; Węglowodany ogółem: 309.65 g;	Wart.energ.: 2170.05 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 73.05 g; Węglowodany ogółem: 282.68 g;	Wart.energ.: 2360.32 kcal; Białko ogółem: 107.21 g; Tłuszcz: 74.42 g; Węglowodany ogółem: 322.72 g;	Wart.energ.: 2367.33 kcal; Białko ogółem: 121.78 g; Tłuszcz: 71.32 g; Węglowodany ogółem: 323.65 g;	Wart.energ.: 2232.69 kcal; Białko ogółem: 98.43 g; Tłuszcz: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 346.65 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.12.2025 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka konserwowa 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g papryka świeża 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g kawa z mlekiem b/c 250 ml płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g twaróg krajanka 100g 100 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sok wielowarzywny 300 ml	sok wielowarzywny 300 ml wafle ryżowe 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 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 serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 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 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 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	miód 2 szt. 50 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g rzodkiewka 40 g Paszтет z fasoli 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g

29.12.2025 niedziela		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
		Wart.energ.: 2250.10 kcal; Białko ogółem: 110.26 g; Tłuszcz: 89.27 g; Węglowodany ogółem: 265.35 g;	Wart.energ.: 2314.58 kcal; Białko ogółem: 109.45 g; Tłuszcz: 84.75 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g;	Wart.energ.: 2416.45 kcal; Białko ogółem: 122.78 g; Tłuszcz: 84.11 g; Węglowodany ogółem: 299.88 g;	Wart.energ.: 2185.56 kcal; Białko ogółem: 116.65 g; Tłuszcz: 72.92 g; Węglowodany ogółem: 286.97 g;	Wart.energ.: 2381.71 kcal; Białko ogółem: 110.97 g; Tłuszcz: 50.68 g; Węglowodany ogółem: 378.64 g;
	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g ogórek kiszony 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g parówka 2 szt sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml ketchup 20 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	ryż 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 sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
29.12.2025 poniedziałek	II ŚN		melon 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml sos pietruszkowy 100 ml surówka z marchwi i chrzanu 130 g	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g szpinak gotowany - dieta 130 g sos pietruszkowy 100 ml	kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g surówka z marchwi i chrzanu 130 g sos pietruszkowy 100 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g szpinak gotowany - dieta 130 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z serka fromage 100 g roszponka 20 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 ser żółty 50 g roszponka 20 g papryka świeża 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 śmietanie z jabłkiem 110 g papryka świeża 100 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

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.12.2025 poniedziałek	PN	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z soczewicy 100 g roszponka 20 g	Kisiel z porzeczki z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2269.52 kcal; Białko ogółem: 87.96 g; Tłuszcz: 106.71 g; Węglowodany ogółem: 256.33 g;	Wart.energ.: 2513.16 kcal; Białko ogółem: 77.79 g; Tłuszcz: 107.97 g; Węglowodany ogółem: 316.20 g;	Wart.energ.: 2455.98 kcal; Białko ogółem: 89.45 g; Tłuszcz: 101.22 g; Węglowodany ogółem: 305.22 g;	Wart.energ.: 2214.37 kcal; Białko ogółem: 100.74 g; Tłuszcz: 84.99 g; Węglowodany ogółem: 281.04 g;	Wart.energ.: 2279.86 kcal; Białko ogółem: 85.38 g; Tłuszcz: 54.96 g; Węglowodany ogółem: 372.91 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.12.2025 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser wędzony 50 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 60 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g 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 masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		kefir 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml Szynka wieprzowa duszona 90 g sałatka z buraczków 130 g sos chrzanowy 100 ml	zacierkowa - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml schab duszony 80 g sałatka z buraczków 130 g sos własny mięsny 100 ml	zacierkowa - dieta 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g schab duszony 80 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	zacierkowa - dieta 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g schab duszony 80 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałatka z buraczków 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 śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g sałatka z pomidorów, papryki, rukoli i koperku 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 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 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałatka z pomidorów, papryki, rukoli i koperku 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g	Krem czekoladowo-banano wy 50 g podpłomyki 50 g	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40 g sałatka z soczewicą kons. 150 g	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g
		Wart.energ.: 2319.88 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 103.10 g; Węglowodany ogółem: 253.05 g;	Wart.energ.: 2350.04 kcal; Białko ogółem: 102.31 g; Tłuszcz: 71.79 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g;	Wart.energ.: 2427.56 kcal; Białko ogółem: 124.06 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 313.20 g;	Wart.energ.: 2293.02 kcal; Białko ogółem: 115.51 g; Tłuszcz: 84.28 g; Węglowodany ogółem: 288.06 g;	Wart.energ.: 2223.40 kcal; Białko ogółem: 117.82 g; Tłuszcz: 55.58 g; Węglowodany ogółem: 314.34 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.12.2025 środa	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g papryka świeża 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 50 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 pasta z jaj z kop. - dieta 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml pomidor 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 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		biszkopty 50 g		kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml sałatka colesław 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 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 serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 70g 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	roszponka 20 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 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 miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	pomarańcza 1 szt	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g	Mus z jabłek z/c 150 g
		Wart.energ.: 2378.75 kcal; Białko ogółem: 119.43 g; Tłuszcz: 99.47 g; Węglowodany ogółem: 266.62 g;	Wart.energ.: 2236.68 kcal; Białko ogółem: 110.96 g; Tłuszcz: 87.32 g; Węglowodany ogółem: 260.47 g;	Wart.energ.: 2403.29 kcal; Białko ogółem: 131.29 g; Tłuszcz: 91.73 g; Węglowodany ogółem: 272.73 g;	Wart.energ.: 2250.37 kcal; Białko ogółem: 123.84 g; Tłuszcz: 93.75 g; Węglowodany ogółem: 235.44 g;	Wart.energ.: 2254.73 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 332.85 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.01.2026 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g Rukola 20 g twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g kawa z mlekiem b/c 250 ml twaróg krajanka 100g 100 g rzodkiewka 40 g Rukola 20 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml twaróg krajanka 100g 100 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml twaróg krajanka 100g 100 g Rukola 20 g ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	serek homogeizowany waniliowy 150 g
	Obiad	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos cebulowy 100 g	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g sałatka z ogórków kiszonych 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml	szpinakowa z ryżem -dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca 90 g puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml Sos jarzynowy 100 ml
	Kolacja	salami wp 50 g papryka konserwowa 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	wędlina 50 g papryka świeża 100 g bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g papryka konserwowa 100 g chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml	wędlina 50 g chleb pszenny krojony 120 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 50 g sałata zielona 20 g	sok wielowarzywny 300 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2366.54 kcal; Białko ogółem: 95.00 g; Tłuszcz: 101.72 g; Węglowodany ogółem: 284.58 g;	Wart.energ.: 2277.98 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 77.75 g; Węglowodany ogółem: 294.01 g;	Wart.energ.: 2206.52 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz: 67.91 g; Węglowodany ogółem: 301.57 g;	Wart.energ.: 1981.33 kcal; Białko ogółem: 96.56 g; Tłuszcz: 63.91 g; Węglowodany ogółem: 270.58 g;	Wart.energ.: 2241.71 kcal; Białko ogółem: 110.72 g; Tłuszcz: 48.82 g; Węglowodany ogółem: 351.75 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.01.2026 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 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	bułka pszenna 70g 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 Herbata czarna b/c 400 ml miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g skyr naturalny 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Mus z truskawek 200 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml szpinak gotowany - dieta 130 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g ryba gotowana 100 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	bułka pszenna 70g 1 szt 1 szt 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g pietruszką gotowaną 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g	herbatniki 50 g		chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	herbatniki 50 g

02.01.2026 piątek	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
	Wart.energ.: 2424.89 kcal; Białko ogółem: 92.64 g; Tłuszcz: 110.91 g; Węglowodany ogółem: 279.50 g;	Wart.energ.: 2350.00 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 97.01 g; Węglowodany ogółem: 281.87 g;	Wart.energ.: 2205.40 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 78.13 g; Węglowodany ogółem: 284.46 g;	Wart.energ.: 2103.23 kcal; Białko ogółem: 105.00 g; Tłuszcz: 81.68 g; Węglowodany ogółem: 255.86 g;	Wart.energ.: 2221.31 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 53.69 g; Węglowodany ogółem: 341.43 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.01.2026 sobota	Śniadanie	chleb razowy 60 g chleb mieszany psz.-żyt. 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa 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 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 ogórek kiszony 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 dynia gotowana 100 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
	Obiad	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - 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 porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g ser żółty 50 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 ser żółty 50 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok owocowy 200ml 200 g	Koktajl bananowy 200 ml	sok owocowy 200ml 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 50 g
		Wart.energ.: 2326.04 kcal; Białko ogółem: 94.14 g; Tłuszcz: 75.13 g; Węglowodany ogółem: 333.70 g;	Wart.energ.: 2359.01 kcal; Białko ogółem: 85.15 g; Tłuszcz: 90.24 g; Węglowodany ogółem: 307.49 g;	Wart.energ.: 2468.23 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 84.53 g; Węglowodany ogółem: 330.38 g;	Wart.energ.: 2101.07 kcal; Białko ogółem: 105.43 g; Tłuszcz: 68.22 g; Węglowodany ogółem: 274.75 g;	Wart.energ.: 2236.37 kcal; Białko ogółem: 102.89 g; Tłuszcz: 53.19 g; Węglowodany ogółem: 341.31 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.01.2026 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml chleb mieszany psz.-żyt. 60 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 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 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. 5 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		gruszka 150 g		kefir 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml wafle ryżowe 50 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 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 marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół 400 ml makaron do rosółu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi - dieta 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 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g sos tatarski 50 ml	chleb pszenny krojony 60 g chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z mięsa drob. 100 g pomidor 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 mięsa drob. 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g Paszтет z fasoli 50 g	jogurt truskawkowy 150 g

04.01.2026 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2270.84 kcal; Białko ogółem: 98.06 g; Tłuszcz: 104.08 g; Węglowodany ogółem: 238.90 g;	Wart.energ.: 2003.93 kcal; Białko ogółem: 91.18 g; Tłuszcz: 75.09 g; Węglowodany ogółem: 247.34 g;	Wart.energ.: 2315.48 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 79.57 g; Węglowodany ogółem: 282.92 g;	Wart.energ.: 1990.30 kcal; Białko ogółem: 97.43 g; Tłuszcz: 80.44 g; Węglowodany ogółem: 226.28 g;	Wart.energ.: 2275.84 kcal; Białko ogółem: 95.36 g; Tłuszcz: 51.60 g; Węglowodany ogółem: 355.14 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,