

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
27.04.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g twaróg krajanka 100 g papryka świeża 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 papryka świeża 100 g sałata zielona 8g 8 g kawa zbożowa 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 100 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jabłko 150 g		kefir 1szt. 150 g jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g leczo z kielbasą 300 g jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 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 Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Potrawka drobiowa 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki 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	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 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	herbatniki 50 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g	jabłko 150 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 20 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Wart.energ.: 2396.25 kcal; Białko ogółem: 92.66 g; Tłuszcz: 89.07 g; Węglowodany ogółem: 318.26 g;	Wart.energ.: 2253.79 kcal; Białko ogółem: 101.30 g; Tłuszcz: 58.51 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g;	Wart.energ.: 2356.04 kcal; Białko ogółem: 106.94 g; Tłuszcz: 70.07 g; Węglowodany ogółem: 330.43 g;	Wart.energ.: 2224.75 kcal; Białko ogółem: 102.27 g; Tłuszcz: 72.14 g; Węglowodany ogółem: 301.38 g;	Wart.energ.: 2215.96 kcal; Białko ogółem: 92.99 g; Tłuszcz: 48.55 g; Węglowodany ogółem: 353.91 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.04.2026 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g ogórek świeży 100 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 ogórek świeży 100 g szczypiorek 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 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 szczypiorek 20 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Kisiel z truskawki z/c 250 ml		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 porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki 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 porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos własny mięsny 100 ml puree dyniowe 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 kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 150 g musztarda 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 parówka 2 szt ketchup 20 g papryka świeża 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z wędliny drob. 100 g seler gotowany 100 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. 5 g Paszтет z fasoli 100 g Rukola 20 g	sok owocowy 200ml 200 g

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.04.2026 wtorek	Wart.energ.: 2432.18 kcal; Białko ogółem: 118.91 g; Tłuszcz: 105.07 g; Węglowodany ogółem: 268.74 g;	Wart.energ.: 2678.69 kcal; Białko ogółem: 101.51 g; Tłuszcz: 109.69 g; Węglowodany ogółem: 330.42 g;	Wart.energ.: 2374.64 kcal; Białko ogółem: 110.01 g; Tłuszcz: 91.66 g; Węglowodany ogółem: 285.80 g;	Wart.energ.: 2229.58 kcal; Białko ogółem: 122.91 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 270.47 g;	Wart.energ.: 2315.67 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 55.83 g; Węglowodany ogółem: 350.40 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
29.04.2026 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem z majonezem 100 g sałata zielona 8g 8g 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 sałata zielona 8g 8g 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 8g pomidor 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 b/c 400 ml
	II ŚN		banan 200 g	kefir 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g	
	Obiad	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos cygański 150 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 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 Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g rzodkiewka 40 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 rzodkiewka 40 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 rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogezyinowany waniliowy 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g ogórek świeży 100 g	serek homogezyinowany waniliowy 150 g
		Wart.energ.: 2328.45 kcal; Białko ogółem: 113.99 g; Tłuszcz: 92.89 g; Węglowodany ogółem: 276.59 g;	Wart.energ.: 2468.94 kcal; Białko ogółem: 118.58 g; Tłuszcz: 87.74 g; Węglowodany ogółem: 313.16 g;	Wart.energ.: 2355.99 kcal; Białko ogółem: 116.75 g; Tłuszcz: 87.23 g; Węglowodany ogółem: 282.76 g;	Wart.energ.: 2110.15 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 267.62 g;	Wart.energ.: 2261.64 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 55.81 g; Węglowodany ogółem: 339.45 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.04.2026 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania smakowy 80 g papryka świeża 100 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 serek do smarowania 80 g papryka świeża 100 g Rukola 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g Rukola 20 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka świeża 100 g	Herbata czarna z/c 400 ml chleb pszenny krojony 120 g pasta z mięsa drob. 100 g dynia gotowana 100 g
	II ŚN		herbatniki 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 Szynka wieprzowa duszona 90 g sos chrzanowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki 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 porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki 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 porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pietruszkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałatka jarzynowa 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 sałatka jarzynowa z jogurtem - dieta b/jabłka 200 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	gruszka 150 g		banan 200 g	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z soczewicy 100 g pomidor 100 g	herbatniki 50 g Mus z jabłek z/c 150 g
		Wart.energ.: 2255.11 kcal; Białko ogółem: 71.09 g; Tłuszcz: 100.38 g; Węglowodany ogółem: 280.75 g;	Wart.energ.: 2434.30 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 93.87 g; Węglowodany ogółem: 300.50 g;	Wart.energ.: 2275.12 kcal; Białko ogółem: 104.51 g; Tłuszcz: 78.40 g; Węglowodany ogółem: 294.26 g;	Wart.energ.: 2153.32 kcal; Białko ogółem: 112.70 g; Tłuszcz: 70.92 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g;	Wart.energ.: 2284.35 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 53.76 g; Węglowodany ogółem: 360.55 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.05.2026 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 kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g 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 pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml makaron drobny na mleku 300 g	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. 10 g skyr naturalny 150 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		Mus z jabłek z/c 150 g		kefir 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt
	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 roszponka 20 g jajko gotowane 2 szt. 100 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g 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 pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 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
	PN	Kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g sałatka z soczewicą kons. 150 g rzodkiewka 40 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml chrupki kukurydziane 50 g
		Wart.energ.: 2249.79 kcal; Białko ogółem: 91.95 g; Tłuszcz: 97.98 g; Węglowodany ogółem: 263.43 g;	Wart.energ.: 2458.18 kcal; Białko ogółem: 96.12 g; Tłuszcz: 97.77 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g;	Wart.energ.: 2258.87 kcal; Białko ogółem: 115.62 g; Tłuszcz: 82.23 g; Węglowodany ogółem: 281.33 g;	Wart.energ.: 2074.27 kcal; Białko ogółem: 110.76 g; Tłuszcz: 76.22 g; Węglowodany ogółem: 255.70 g;	Wart.energ.: 2236.75 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 41.67 g; Węglowodany ogółem: 372.78 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.05.2026 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyłt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g sałami wp 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 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 8g 8 g papryka świeża 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g wędlina 50 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka konserwowa 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		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Płatki kukurydziane 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	zupa neapolitańska 300 g ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g sałatka z buraczków 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 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 serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 5 g
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g pasta z fasoli 100 g roszponka 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2400.01 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 109.65 g; Węglowodany ogółem: 252.85 g;	Wart.energ.: 2316.50 kcal; Białko ogółem: 118.41 g; Tłuszcz: 89.47 g; Węglowodany ogółem: 262.96 g;	Wart.energ.: 2324.97 kcal; Białko ogółem: 114.48 g; Tłuszcz: 78.61 g; Węglowodany ogółem: 295.39 g;	Wart.energ.: 2052.70 kcal; Białko ogółem: 110.81 g; Tłuszcz: 65.10 g; Węglowodany ogółem: 273.71 g;	Wart.energ.: 2234.39 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Tłuszcz: 52.15 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.05.2026 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g kielbasa śląska drobiowa na ciepło 2 sztuki 150 g musztarda 20 g ogórek kiszony 100 g sałata zielona 8g 20 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 ogórek świeży 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 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 zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120 g twaróg krajanka 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	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 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	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kapusty pekińskiej z olejem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	szpinakowa z ryżem - dieta 400 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 pasta z wędliny drob. 100 g rzodkiewka 40 g Herbata czarna b/c 400 ml Rukola 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
PN	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt 150 g	

03.05.2026 niedziela

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2429.04 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 107.93 g; Węglowodany ogółem: 257.97 g;	Wart.energ.: 2229.00 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 98.13 g; Węglowodany ogółem: 237.53 g;	Wart.energ.: 2455.91 kcal; Białko ogółem: 104.30 g; Tłuszcz: 89.02 g; Węglowodany ogółem: 300.58 g;	Wart.energ.: 2218.18 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 76.22 g; Węglowodany ogółem: 277.69 g;	Wart.energ.: 2215.31 kcal; Białko ogółem: 104.16 g; Tłuszcz: 50.74 g; Węglowodany ogółem: 326.60 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.05.2026 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8g 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 wiejski 200 g sałata zielona 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 serek wiejski 200 g pomidor 100 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		galaretka o smaku truskawkowym 200 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka duszony 120 g sos pomidorowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml surówka wiosenny mix 130 g	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml racuchy z jabłkiem i cukrem pudrem 300 g sos jogurtowo-truskawkowy z/c 150 ml kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka wiosenny mix 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udziec z kurczaka gotowany 120 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany b/glut, b/ml 130 g kompot z jabłek i porzeczek 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 8g 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	sok wielowarzywny 300 ml	banan 200 g	sok wielowarzywny 300 ml	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30 g roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 30 g wędlina 30 g
	Wart.energ.: 2372.17 kcal; Białko ogółem: 114.07 g; Tłuszcz: 85.50 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g;	Wart.energ.: 2501.27 kcal; Białko ogółem: 98.22 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 353.32 g;	Wart.energ.: 2555.00 kcal; Białko ogółem: 126.05 g; Tłuszcz: 91.80 g; Węglowodany ogółem: 299.30 g;	Wart.energ.: 2360.07 kcal; Białko ogółem: 123.42 g; Tłuszcz: 85.29 g; Węglowodany ogółem: 281.76 g;	Wart.energ.: 2250.02 kcal; Białko ogółem: 119.57 g; Tłuszcz: 55.58 g; Węglowodany ogółem: 314.00 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05.05.2026 wtorek	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	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	ryż 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. 10 g pasta z twarogu 100 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		chleb pszenny krojony 30 g dżem owocowy 25 g masło 82% tł. 5 g		kefir 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 30 g pasta jarzynowa 100 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek wieprzowy siekany 90 g sos cebulowy 100 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grycikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Klopsik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml puree dyniowe 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 pasztet zapiekany 60 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka konserwowa 100 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 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 sałata zielona 20 g	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml papryka konserwowa 100 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pietruszką gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g	sok owocowy 200ml 200 g	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 20 g	jabłko pieczone 150 g sok owocowy 200ml 200 g

05.05.2026 wtorek

Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
Wart.energ.: 2249.33 kcal; Białko ogółem: 99.32 g; Tłuszcz: 89.86 g; Węglowodany ogółem: 276.71 g;	Wart.energ.: 2431.67 kcal; Białko ogółem: 110.28 g; Tłuszcz: 82.12 g; Węglowodany ogółem: 324.60 g;	Wart.energ.: 2383.84 kcal; Białko ogółem: 105.45 g; Tłuszcz: 73.22 g; Węglowodany ogółem: 333.63 g;	Wart.energ.: 2266.62 kcal; Białko ogółem: 114.34 g; Tłuszcz: 75.61 g; Węglowodany ogółem: 293.79 g;	Wart.energ.: 2251.57 kcal; Białko ogółem: 89.54 g; Tłuszcz: 53.54 g; Węglowodany ogółem: 357.56 g;

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06.05.2026 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 8g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g pasta z białek jaj z kop. 80 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt owoce leśne/jagoda 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g jogurt owoce leśne/jagoda 150 g	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 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 filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 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 filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 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 filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 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 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 serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	bułka pszenna 75g 1 szt. 1 szt chleb razowy 30 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g roszponka 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml roszponka 20 g	chleb pszenny krojony 120 g skyr naturalny 150 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt	Mus z truskawek 200 g	banan 200 g	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 masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2417.49 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 100.04 g; Węglowodany ogółem: 296.82 g;	Wart.energ.: 2338.80 kcal; Białko ogółem: 109.50 g; Tłuszcz: 93.91 g; Węglowodany ogółem: 273.68 g;	Wart.energ.: 2288.74 kcal; Białko ogółem: 113.65 g; Tłuszcz: 86.52 g; Węglowodany ogółem: 280.20 g;	Wart.energ.: 2248.55 kcal; Białko ogółem: 119.49 g; Tłuszcz: 89.62 g; Węglowodany ogółem: 267.59 g;	Wart.energ.: 2218.73 kcal; Białko ogółem: 108.92 g; Tłuszcz: 49.77 g; Węglowodany ogółem: 331.36 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07.05.2026 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. 10 g
	II ŚN		melon 150 g		kefir 1szt. 150 g	Mus z jabłek z/c 150 g
	Obiad	dyniowa z makaronem - 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	dyniowa z makaronem - 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	dyniowa z makaronem - 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	dyniowa z makaronem - 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	dyniowa z makaronem - 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	Kisiel z truskawki z/c 250 ml			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g sałata zielona 20 g	Kisiel z truskawki z/c 250 ml
	Wart.energ.: 2382.66 kcal; Białko ogółem: 103.11 g; Tłuszcz: 90.44 g; Węglowodany ogółem: 304.72 g;	Wart.energ.: 2387.30 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 89.10 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g;	Wart.energ.: 2522.82 kcal; Białko ogółem: 120.54 g; Tłuszcz: 89.24 g; Węglowodany ogółem: 315.80 g;	Wart.energ.: 2330.64 kcal; Białko ogółem: 132.86 g; Tłuszcz: 80.16 g; Węglowodany ogółem: 279.05 g;	Wart.energ.: 2275.02 kcal; Białko ogółem: 114.55 g; Tłuszcz: 53.29 g; Węglowodany ogółem: 339.56 g;	

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.05.2026 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 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 do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g ogórek świeży 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 1 szt		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g Płatki kukurydziane 50 g
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml pierogi z serem 300 g sos jogurtowo-malinowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml cukinia gotowana 130 g	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - 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 wiejski 200 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 wiejski 200 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 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120 g masło 82% tł. 5 g serek wiejski 200 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN		jabłko 150 g		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

	Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.05.2026 piątek	Wart.energ.: 2392.33 kcal; Białko ogółem: 94.00 g; Tłuszcz: 108.00 g; Węglowodany ogółem: 275.66 g;	Wart.energ.: 2699.31 kcal; Białko ogółem: 121.33 g; Tłuszcz: 89.61 g; Węglowodany ogółem: 354.54 g;	Wart.energ.: 2243.48 kcal; Białko ogółem: 113.92 g; Tłuszcz: 74.75 g; Węglowodany ogółem: 282.91 g;	Wart.energ.: 2223.80 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 70.34 g; Węglowodany ogółem: 294.24 g;	Wart.energ.: 2306.82 kcal; Białko ogółem: 110.18 g; Tłuszcz: 47.26 g; Węglowodany ogółem: 366.65 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.05.2026 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	ryż 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. 10 g pasta z mięsa drob. 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		mus z brzoskwiń 200 g		sok wielowarzywny 300 ml	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 szt
	Obiad	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruska gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml		grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z rzodkwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet drobiowy gotowany 90 g sos pomidorowy 100 ml pietruska 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 wędlina 50 g szczypiorek 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 szczypiorek 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 szczypiorek 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.: 2243.29 kcal; Białko ogółem: 113.37 g; Tłuszcz: 83.43 g; Węglowodany ogółem: 273.86 g;	Wart.energ.: 2152.26 kcal; Białko ogółem: 109.32 g; Tłuszcz: 80.37 g; Węglowodany ogółem: 257.87 g;	Wart.energ.: 2416.32 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 315.56 g;	Wart.energ.: 2080.62 kcal; Białko ogółem: 97.68 g; Tłuszcz: 61.89 g; Węglowodany ogółem: 295.73 g;	Wart.energ.: 51099.06 kcal; Białko ogółem: 546.09 g; Tłuszcz: 161.99 g; Węglowodany ogółem: 11083.66 g;

		Podstawowa	Podstawowa dziecięca (10-18 lat)	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.05.2026 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		kiwi 100 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g wafle ryżowe 50 g
	Obiad	rosół - dieta 400 ml makaron do rosolu 60 g ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml		rosół - dieta 400 ml makaron do rosolu 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 - dieta 400 ml makaron do rosolu 60 g ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml makaron do rosolu 60 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 60 g chleb razowy 60 g masło 82% tł. 16,67 g 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
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g			chleb razowy 30 g masło 82% tł. 10 g pasta z fasoli 100 g Rukola 20 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
		Wart.energ.: 2289.58 kcal; Białko ogółem: 105.94 g; Tłuszcz: 92.65 g; Węglowodany ogółem: 269.61 g;	Wart.energ.: 2030.88 kcal; Białko ogółem: 92.23 g; Tłuszcz: 86.08 g; Węglowodany ogółem: 227.73 g;	Wart.energ.: 2379.00 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 290.98 g;	Wart.energ.: 2204.50 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 85.43 g; Węglowodany ogółem: 259.59 g;	Wart.energ.: 2283.87 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 52.98 g; Węglowodany ogółem: 343.00 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,