

DATA	31.01.2025	1.02.2025	2.02.2025	3.02.2025	4.02.2025	5.02.2025	6.02.2025	7.02.2025	8.02.2025	9.02.2025
	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z zacierką 200ml, bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20 g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane 1 szt. (3) Papryka zielona 50g Pomidor 50g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, SAŁATA 10G	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7) Bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Ser topiony 20g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ćwikła 100g (9) Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, SAŁATA 10G	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7) Pieczywo: bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Pasta jajeczna 50g, wędlina 20g (7) Pomidor 50g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, Gruszka g	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło EX. 20G (7) Parówka drobiowa 90g (1,6,7,9,10) Ketchup 10g (1,9,10) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna 300ml, kakao 200ml, SAŁATA 10G	Zupa mleczna z makaronem 200ml, Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), pszenno-żytnie 50g, chleb razowy 50g (1) Masło ex. 20g (7) Ser żółty 20g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 50g, papryka czerwona 50g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, SAŁATA 10G	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Krakowska z szynki 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 40g Ogórek kiszony 60g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, SAŁATA 10G	Zupa mleczna z zacierką 200ml (1,3,7) Pieczywo: bułka 50g, pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Sałatka z makreli 50g, Szynka z pieca 30g (7) Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200 ml, PAPRYKA ZIELONA 50G, SAŁATA 10G	Zupa mleczna z kaszka manną Pieczywo: bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (7) Masło ex. 20g (7) Pasta mięsna z warzywami 50g, ser mozzarella 20g Ogórek kiszony 50g (9,10) Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, SAŁATA 10G	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7) Pieczywo: bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 50g (7) Szynka kanapkowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 50g Pomidor 50g Herbata czarna, kawa z mlekiem 200ml 300ml, SAŁATA 10G	Zupa mleczna z kasza kukurydzianą 200ml (1,7) Pieczywo: bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10), ser biały 30g, miód 10g, Papryka zielona i czerwona 100g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, SAŁATA 10G
Energia (kcal)	582,00	705,00	657,00	706,00	555,00	620,00	640,00	600,00	574,00	650,00
Białko (g)	25,00	22,15	25,40	26,20	25,00	25,30	23,50	22,40	20,80	23,00
Węglowodany (g)	61,50	51,15	72,50	74,50	60,00	72,50	76,00	61,00	71,00	79,00
Tłuszcze (g)	28,20	26,70	29,10	32,50	23,50	24,90	25,50	29,00	21,50	26,00
OBIAD	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9) Naleśniki z serem i polewą truskawkową 2 szt Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa wiosenna z ziemniakami 300ml (1,3,9) Kotlet mielony 100g, ziemniaki 200g, Surówka z czerwonej kapusty 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryba smażona 90g (1,3,4,9) Ziemniaki 200g (7) Surówka z kapusty kiszzonej i marchewki 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa grochowa z kielbaską i ziemniakami 300ml (1,7,9) Kopytka z sosem pieczarkowym i kurczakiem 200g Surówka z czarnej rzepy 200g Kompot owocowy 300ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml (1,3,9) Podudzia drobiowe 2 szt. (9) Ziemniaki 200g (7) Buraczki z cebulką 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem 300ml (1,7,9) Sztuka mięsa w sosie własnym 150g, ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 200g, Kompot owocowy 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,3,7) Jajko sadzone 2 szt. (3) Ziemniaki 200g (7) Surówka z kapusty białej 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Gulasz drobiowy 100g Kasza pęczak 200g (1) Marchewka z groszkiem (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa rasolowa z ziemniakami 300ml (1,3,7) Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g, ziemniaki 200g Surówka z marchewki i selera 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (1,7,9) Kotlet schabowy 150g, Ziemniaki 200g (7) Mizeria w jogurcie 200g Kompot owocowy 300ml
Energia (kcal)	780,00	620,00	620,00	780,00	790,00	680,00	600,00	680,00	620,00	600,00
Białko (g)	26,00	24,00	28,00	29,00	38,00	31,50	22,00	25,00	14,00	25,00
Węglowodany (g)	123,00	96,00	88,00	130,00	95,00	118,00	91,00	102,00	112,00	94,00
Tłuszcze (g)	29,00	17,00	18,50	22,50	24,70	8,50	18,00	10,50	19,00	13,00
PODWIECZOREK	Woda mineralna 500ml, Banan 1 szt	Sok owocowy 300 ml, jabłko 100g	woda mineralna 500ml (9), Wafle kukurydziane 30g	Woda mineralna 500ml, banan 150g	Sok warzywny 300ml, pianka jogurtowa 100g	woda mineralna 500ml (9), Wafle kukurydziane 30g	Woda mineralna 500ml, GRUSZKA 100G	Sok owocowy 300ml, galaretką 100g	Woda mineralna 500ml (9) Pomarańcza 1 szt	Woda mineralna 500ml, jabłko 100g
Energia (kcal)	110,00	345,00	205,00	110,00	345,00	205,00	110,00	345,00	205,00	110,00
Białko (g)	2,50	2,50	4,50	2,50	2,50	4,50	2,50	2,50	4,50	2,50
Węglowodany (g)	24,00	65,00	45,00	24,00	65,00	45,00	24,00	65,00	45,00	24,00
Tłuszcze (g)	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50

DATA	31.01.2025	1.02.2025	2.02.2025	3.02.2025	4.02.2025	5.02.2025	6.02.2025	7.02.2025	8.02.2025	9.02.2025
	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
KOLACJA	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Pasta mięsna 40g (1,4,7,9) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony w słupkach 100g Herbata 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Paszтет drobiowy 30g (1,3,7,9) Sałata 20g (7) pomarańcz 200g (1,7), herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10G (7) Szynka z kurczaka 30g (1,6,7,9,10) Sałatka warzywna 50g, rzodkiewka 50g, herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10G (7) Kurczak w galarecie 30g (1,6,7,9,10) Twaróg 20g (7) Pomidor 50g, herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytni 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10G (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pasta twarogowa 30g (7) Ogórek zielony 50g Papryka 50g Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Ser żółty 30g Ogonówka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 70g Ogórek zielony 30g Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Polędwica wieprzowa 50g (1,7,9) Pomidor 50g (9,10) Marchewka tarta 50g Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytni 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Pasta z tuńczykiem 50g, rzodkiewka 50g, ogórek zielony 50g, herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10G (7) Sałatka śledziowa (śledź, ziemniaki, majonez, ogórek kiszony) 50g (1,3,4,7,9), wędlina 30g, herbata 300ml,
Energia (kcal)	547,00	561,00	670,00	610,00	620,00	622,00	600,00	530,00	597,00	670,00
Białko (g)	22,30	23,00	20,30	29,50	27,00	23,30	20,70	23,50	16,00	26,00
Węglowodany (g)	63,50	62,00	76,00	72,50	75,00	76,00	66,50	67,00	73,00	81,00
Tłuszcze (g)	21,50	22,00	30,60	22,00	22,20	23,00	27,00	18,00	25,00	27,00
POSILEK NOCNY	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10) Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) ser żółty 20g (3) Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 30g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Jajko 1 szt. (3), Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10) Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Jajko 1 szt. (3) Serek fromage 30g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10) Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7), pieś z kurczaka 30g Serek fromage 30g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7), Wędlina 30g (1,6,7,9,10), Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczywo: pszenno-żytni 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7), Jajko 1 szt. (3), jogurt naturalny 150g (7)
Energia (kcal)	457,00	470,00	462,00	455,00	450,00	470,00	425,00	475,00	445,00	460,00
Białko (g)	19,50	19,50	17,00	18,50	18,50	17,00	17,50	17,00	18,00	17,00
Węglowodany (g)	53,00	54,50	51,00	53,50	56,00	49,50	53,50	49,50	55,00	51,00
Tłuszcze (g)	17,80	19,00	19,80	18,00	15,50	21,00	14,00	22,00	15,00	19,00
PODSUMOWANIE										
Energia (kcal)	2 476,00	2 701,00	2 614,00	2 661,00	2 708,00	2 597,00	2 375,00	2 630,00	2 441,00	2 490,00
Białko (g)	95,30	91,15	95,20	105,70	111,00	78,30	86,20	90,40	73,30	93,50
Węglowodany (g)	325,00	328,65	332,50	354,50	351,00	361,00	311,00	344,50	356,00	329,00
Tłuszcze (g)	97,00	91,70	98,50	95,50	92,90	77,90	85,00	86,50	81,00	85,50