

DATA	20.02.2025	21.02.2025	22.02.2025	23.02.2025	24.02.2025	25.02.2025	26.02.2025	27.02.2025	28.02.2025	1.03.2025
	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1,3,7), Pieczywo: bułka 50g (1), pszenno-żytnie 50g, razowe 30g (1), Masło ex. 20g (7), Salami 30g (1,6,7,9,10), Ser topiony 30g (7), Papryka czerwona 100g, Sałata 10g Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 30g (1), Masło ex. 20g (7), Pasztet drobiowy 50g (1,6,7,9,10), Ser żółty 30g (7), Ogórek zielony 100g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 30g (1), Masło ex. 20g (7), Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7), Szynka kanapkowa 30g (1,6,7,9,10), Ogórek konserwowy 50g (9,10), Sałatka z pomidora 50g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 20g (7), Pasta z fasoli białej 30g (9) Filet z indyka 30g (1,6,7,9,10) Rzodkiewka 50g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7), Pieczywo: bułka pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Parówka drobiowa 90g (1,6,7,9,10) Ketchup 10g (9,10) Ogórek zielony 50g Sałatka z pomidora 50g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z zacierką 200ml (1,3,7), Pieczywo: bułka 50g, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7), Serek wiejski 50g (7), Szynka drobiowa 40g (1,6,7,9,10), Ćwikła 100g (9), Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Pasta mięsna z warzywami 50g (9), Ser żółty 30g (7), Sałatka z pomidora 100g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1,3,7), Pieczywo: bułka, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Sałatka jarzynowa 50g (1,6,7,9,10), Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10), Ogórek zielony 100g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7), Pieczywo: bułka pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), chleb razowy 50g (1) Masło ex. 20g (7) Ser żółty 30g (7) Pasta z makreli 50g (1,6,7,9,10), Sałatka z pomidora 50g, Ogórek zielony 50g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7), Pieczywo: bułka, pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3), Szynka konserwowa 40g (1,6,7,9,10) Sałatka z pomidora 40g, Papryka zielona 60g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)
Energia (kcal)	635,00	522,00	580,00	604,00	687,00	575,00	569,00	597,00	533,00	613,00
Białko (g)	28,00	26,00	21,80	21,50	24,00	22,10	29,50	24,50	24,30	24,00
Węglowodany (g)	75,00	70,00	79,00	73,00	61,00	73,00	73,00	88,50	53,50	71,60
Tłuszcze (g)	26,50	22,00	20,50	21,50	31,00	22,50	29,50	24,50	24,50	24,10
OBIAD	Zupa krem z buraka 300ml (1,3,7,9), Żołądki drobiowe w sosie 100g (1,7,9), Ryż biały na sypko 200g (1), Fasolka szparagowa z marchewką 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Zupa z zielonego groszku ziemniakami 300ml (1,7,9), 2 jajka sadzone 120g (3,9), Ziemniaki 200g, Sałata z jogurtem 200g (7,9), Kompot owocowy 300ml	Zupa selerowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Gulasz wieprzowy z warzywami 100g (1,7,9), Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z białej kapusty 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml (1,3,9), Kotlet schabowy 70g (1,3,7,9), Ziemniaki 200g (7), Buraczki z cebulką 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Barszcz ukraiński z fasolą Jaś 300ml (1,7,9), Dorsz smażony 150g (1,3,4,7,9) Ziemniaki 200g, Surówka z rzepy w jogurcie 200g (7,9), Kompot owocowy 300ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pierś kureczka w płatkach kukurydzianych 150g (1,3,7,9), Ziemniaki 200g (7), Surówka z marchwi i ananasa w sosie jogurtowym 200g (7,9), Kompot owocowy 300ml	Krupnik zabieleny 300ml (1,7,9) Klopsiki w sosie śmietanowym 150g (1,3,7,9), Makaron 200g (1,3), Bukiet warzyw parowany 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Kurczak po chińsku 100g (1,7,9), Ryż brązowy na sypko 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9), Zraz wieprzowy w sosie śmietankowym 70g/120ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g (1), Surówka z kapusty czerwonej 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Barszcz biały z ziemniakami 300ml (1,7,9), Udko z kureczka 150g (9), Ziemniaki 200g (7) Sałata z jogurtem 200g (7,9), Kompot owocowy 300ml
Energia (kcal)	660,00	720,00	760,00	650,00	690,00	780,00	720,00	680,00	830,00	750,00
Białko (g)	27,00	28,00	32,50	33,00	41,50	42,00	20,00	35,50	32,50	37,50
Węglowodany (g)	120,00	89,00	117,00	94,00	107,00	89,00	162,00	115,00	115,00	101,00
Tłuszcze (g)	9,00	24,00	19,30	19,10	15,30	22,00	11,50	12,10	24,40	23,30

DATA	20.02.2025	21.02.2025	22.02.2025	23.02.2025	24.02.2025	25.02.2025	26.02.2025	27.02.2025	28.02.2025	1.03.2025
	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
PODWIECZOREK	Woda mineralna 500ml, Jabłko 100g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Woda mineralna 500ml, Gruszka 120g	Woda mineralna 500ml, Banan 150g	Sok owocowy 300ml, Ryż z jabłkiem i polewą 100g (7)	Sok warzywny 300ml (9), Banan 100g	Woda mineralna 500ml, Jabłko 100g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Sok owocowy 300ml, Gruszka 120g	Sok owocowy 300ml, Wafle kukurydziane 30g
Energia (kcal)	52,00	110,00	60,00	135,00	270,00	120,00	52,00	110,00	190,00	230,00
Białko (g)	0,30	2,00	0,50	1,50	2,50	2,50	0,30	2,00	1,00	2,50
Węglowodany (g)	14,00	23,00	16,00	35,00	65,00	29,00	14,00	23,00	48,00	53,00
Tłuszcze (g)	0,20	0,50	0,20	0,40	3,10	0,50	0,20	0,50	0,30	0,60
KOLACJA	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Sałatka żydowska (ziemniaki, śledź, ogórek kiszony, majonez) 50g (1,3,4,7,9), Ogonówka 20g (1,6,7,9,10), Sałatka z pomidora 70g, Ogórek zielony 30g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Filet z indyka 50g (1,6,7,9,10), Seler konserwowy 50g (9,10), Marchewka tarta 50g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Sałatka jarzynowa z jajkiem 100g (1,3,7,9,10), Papryka zielona 50g, Sałatka z pomidora 50g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Twaróg ze słonecznikiem 30g (7), Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10), Papryka 50g, Marchewka w słupkach 50g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex 10g (7), Pasta jajeczna 30g (1,3,7,9,10), Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10), Papryka 50g, Marchewka w słupkach 50g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Szyunka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10), Sałatka z selera konserwowanego z wędliną i jajkiem 100g (1,3,6,7,9,10) Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Pasztet wiedeński 40g (1,6,7,9,10), Ser topiony 50g (7) Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Szyunka z piersi kurczaka 50g (1,6,7,9,10), Pasztet sojowy 30g, Papryka czerwona 100g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Szyunka drobiowa 30g (1,6,7,9,10), Twaróg 30g (7), Marchewka w słupkach 100g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Szyunka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pasta rybno-serowa 40g (1,4,7,9) Ogórek zielony 50g, Marchew w słupkach 50g, Herbata 300ml
Energia (kcal)	540,00	445,00	485,00	445,00	500,00	580,00	600,00	470,00	445,00	543,00
Białko (g)	15,30	27,10	14,20	23,10	24,10	26,10	21,10	27,20	22,00	24,00
Węglowodany (g)	63,00	57,00	63,00	51,00	56,00	54,00	50,00	61,00	57,00	55,50
Tłuszcze (g)	25,70	13,60	20,70	16,50	19,70	29,50	34,50	16,80	12,70	27,70
POSIŁEK 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) Jajko 1 szt. (3), Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex.10g (7), 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) 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), 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)
Energia (kcal)	425,00	480,00	400,00	450,00	450,00	470,00	455,00	470,00	450,00	470,00
Białko (g)	19,60	19,10	11,10	17,60	18,50	17,00	21,10	17,00	18,50	17,00
Węglowodany (g)	52,00	57,00	48,00	53,00	56,00	49,50	56,00	49,50	56,00	49,50
Tłuszcze (g)	15,50	20,00	17,50	18,50	15,50	21,00	17,00	21,00	15,50	21,00

PODSUMOWANIE

Energia (kcal)	2 312,00	2 277,00	2 285,00	2 284,00	2 708,00	2 525,00	2 396,00	2 327,00	2 448,00	2 606,00
Bialko (g)	90,20	102,20	80,10	96,70	110,60	83,60	92,00	106,20	98,30	105,00
Węglowodany (g)	324,00	296,00	323,00	306,00	345,00	294,50	355,00	337,00	329,50	330,60
Tłuszcze (g)	76,90	80,10	78,20	76,00	84,60	95,50	92,70	74,90	77,40	96,70