

DATA	2.03.2025	3.03.2025	4.03.2025	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025	8.03.2025	9.03.2025	10.03.2025	11.03.2025
	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna z zacierką 200ml (1,3,7), Pieczywo: bułka 50g (1), 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 sałatka 50g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g (1), pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 20g (7), Ser topiony 20g (7), Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10), Ćwikła 100g (9), Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g (1), pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 20g (7), Pasta jajeczna 50g (1,3,7,9,10), Wędlina 20g (1,6,7,9,10), Pomidor sałatka 50g, Gruszka 100g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g (1), pszenno-żytnie 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, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1,3,7), Pieczywo: bułka 50g (1), pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 20g (7), Ser żółty 20g (7), Filet z indyka 30g (1,6,7,9,10), Ogórek zielony 50g, Papryka czerwona 50g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g (1), 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 sałatka 40g, Ogórek konserwowy 60g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z zacierką 200ml (1,3,7), Pieczywo: bułka 50g (1), pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 20g (7), Sałatka z makreli 50g (1,4,9,10), Szynka z pieca 30g (1,6,7,9,10), Papryka zielona 50g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszką manną 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g (1), pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 20g (7), Pasta mięsna z warzywami 50g (9), Ser mozzarella 20g (7), Ogórek kiszony 50g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g (1), 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 sałatka 50g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g (1), pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 20g (7), Szynka piastowska 30g (1,6,7,9,10), Ser biały 30g (7), Miód 10g, Papryka zielona i czerwona 100g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)
<b>Energia (kcal)</b>	582,00	705,00	657,00	706,00	555,00	620,00	640,00	600,00	574,00	650,00
<b>Białko (g)</b>	25,00	22,15	25,40	26,20	25,00	25,30	23,50	22,40	20,80	23,00
<b>Węglowodany (g)</b>	61,50	51,15	72,50	74,50	60,00	72,50	76,00	61,00	71,00	79,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	28,20	26,70	29,10	32,50	23,50	24,90	25,50	29,00	21,50	26,00
<b>OBIAD</b>	Zupa wiosenna z ziemniakami 300ml (1,7,9), Kotlet mielony 100g (1,3,9), Ziemniaki 200g (7), Surówka z czerwonej kapusty 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Zupa krem z dyni 300ml (1,7,9), Naleśniki z serem i szpinakiem 2 szt./120ml (1,3,7), Fasolka szparagowa z bułką tartą 200g (1,9), Kompot owocowy 300ml	Zupa jarzynowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), 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 (1,3,7,9), Surówka z czarnej rzepy 200g (9), 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 (9), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 200g (9), 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 wieprzowy 100g (1,7,9), Kasza pęczak 200g (1), Marchewka z groszkiem (9), Kompot owocowy 300ml	Zupa fasolowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pierś z kurczaka w płatkach kukurydzianych 100g (1,3,7,9), Ziemniaki 200g (7), Surówka z marchewki i selera 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (1,7,9), Pierogi ruskie 150g (7), sałata w sosie jogurtowym 200g (7,9), Kompot owocowy 300ml
<b>Energia (kcal)</b>	780,00	620,00	620,00	780,00	790,00	680,00	600,00	680,00	620,00	600,00
<b>Białko (g)</b>	26,00	24,00	28,00	29,00	38,00	31,50	22,00	25,00	32,50	25,00
<b>Węglowodany (g)</b>	123,00	96,00	88,00	130,00	95,00	118,00	91,00	102,00	112,00	94,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	29,00	17,00	18,50	22,50	24,70	8,50	18,00	10,50	19,00	13,00

DATA	2.03.2025	3.03.2025	4.03.2025	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025	8.03.2025	9.03.2025	10.03.2025	11.03.2025
	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
<b>PODWIECZOREK</b>	Woda mineralna 500ml, Banan 1szt.	Sok owocowy 300 ml, Jabłko 100g	Woda mineralna 500ml, Wafle kukurydziane 30g	Woda mineralna 500ml, Banan 1 szt.	Sok warzywny 300ml (9), Pianka jogurtowa 100g (7)	Woda mineralna 500ml, Gruszka 120g	Woda mineralna 500ml, jabłko 100g	Sok owocowy 300ml, Galaretka 100g (1)	Woda mineralna 500ml, Pomarańcza 1szt.	Woda mineralna 500ml, Jabłko 100g
<b>Energia (kcal)</b>	110,00	345,00	205,00	110,00	345,00	205,00	99,00	345,00	205,00	85,00
<b>Białko (g)</b>	2,50	2,50	4,50	2,50	2,50	4,50	2,50	2,50	4,50	2,50
<b>Węglowodany (g)</b>	24,00	65,00	45,00	24,00	65,00	45,00	22,00	65,00	45,00	20,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Pasta mięsna 40g (9), Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10), Sałatka brokułowa z fetą i słonecznikiem 100g (7), Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), boczek parzony duński 50g (1,6,7,9,10), Ogórek zielony w całości 100g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Pasztet drobiowy 30g (1,6,7,9,10), Sałata 20g, Pomarańcza 200g, 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 (1,3,7,9,10), Rzodkiewka 50g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Kielbasa góralska pieczona 30g (1,6,7,9,10), Twaróg 20g (7), Pomidor sałatka 50g, Herbata 300ml	PPieczywo: pszenno-żytnie 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 (7), Ogonówka 30g (1,6,7,9,10), Kalafior parowany 100g (9), Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Połędwica wieprzowa 50g (1,6,7,9,10), Pomidor sałatka z rozspanką i oliwą 100g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Pasta z tuńczykiem 50g (1,4,7,9), Rzodkiewka 50g, Ogórek zielony w całości 50g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Sałatka z makaronowa z fasolą, jajkiem, warzywami 50g (1,3,7,9,10), Połędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10), Herbata 300ml
<b>Energia (kcal)</b>	547,00	561,00	670,00	610,00	620,00	622,00	600,00	530,00	597,00	670,00
<b>Białko (g)</b>	22,30	23,00	20,30	29,50	27,00	23,30	20,70	23,50	16,00	26,00
<b>Węglowodany (g)</b>	63,50	62,00	76,00	72,50	75,00	76,00	66,50	67,00	73,00	81,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	21,50	22,00	30,60	22,00	22,20	23,00	27,00	18,00	25,00	27,00
<b>POSIŁEK NOCNY</b>	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 (7), Kefir naturalny 1szt./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), Wędlina 30g (7), wędlina 20g, 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), Pierś z kurczaka 30g (9), 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), Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)
<b>Energia (kcal)</b>	457,00	470,00	462,00	455,00	450,00	470,00	425,00	475,00	445,00	460,00
<b>Białko (g)</b>	19,50	19,50	17,00	18,50	18,50	17,00	17,50	17,00	18,00	17,00
<b>Węglowodany (g)</b>	53,00	54,50	51,00	53,50	56,00	49,50	53,50	49,50	55,00	51,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	17,80	19,00	19,80	18,00	15,50	21,00	14,00	22,00	15,00	19,00
<b>PODSUMOWANIE</b>										
<b>Energia (kcal)</b>	2 476,00	2 701,00	2 614,00	2 661,00	2 708,00	2 597,00	2 364,00	2 630,00	2 441,00	2 465,00
<b>Białko (g)</b>	95,30	91,15	95,20	105,70	111,00	78,30	86,20	90,40	91,80	93,50
<b>Węglowodany (g)</b>	325,00	328,65	332,50	354,50	351,00	361,00	309,00	344,50	356,00	325,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	97,00	91,70	98,50	95,50	92,90	77,90	85,00	86,50	81,00	85,50