

DATA	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025	17.03.2025	18.03.2025	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025
	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
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), Paszтет 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), Sałata 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) Sznkowa dębowa 30g (1,6,7,9,10) Rzodkiewka 50g, Ogórek zielony 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 Sałata 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), Sałata 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), Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10), Kalarepa 100g, Sałata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 200ml (1,7), Pieczywo: bułka pszenne 50g (1), chleb razowy 50g (1) Masło ex. 20g (7) Ser żółty 30g (7) Pasta z makreli 50g (1,6,7,9,10), Sałata 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 1,5 szt. w sosie tatarskim (3), Szynka konserwowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 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), Wątróbka w sosie własnym 100g (1,7,9), Ziemniaki 200g (1), Fasolka szparagowa z marchewką 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (1,7,9), gołąbek w sosie pomidorowym 150g, ziemniaki 200g, tarkowana marchewka 200g, Kompot owocowy 300ml	Zupa selerowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami 200g Sos pomidorowy 100ml Cukinia pieczona 200g 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, Szpinak gotowany z olejem 200g (7,9), Kompot owocowy 300ml	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300ml (1,7,9), Pierś kurczaka w płatkach kukurydzianych 150g (1,3,7,9), Ziemniaki 200g (7), Surówka z marchwi i ananasa w sosie jogurtowym 200g (7,9), Kompot	Zupa jarzynowa zabelana 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), Kasza pęczak na sypko 200g, Surówka z kapusty pekińskiej 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Zupa pieczarkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), Zraz wieprzowy w sosie własnym 70g/120ml (1,7,9) Ziemniaki 200g (1), Surówka z kapusty czerwonej 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 300ml (1,7,9), Udko z kurczaka 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	12.03.2025	13.03.2025	14.03.2025	15.03.2025	16.03.2025	17.03.2025	18.03.2025	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025
	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
PODWIECZOR EK	Woda mineralna 500ml, Jabłko 100g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Sok owocowy 300ml, 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	Pieczyno: 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	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Filet z indyka 30g (1,6,7,9,10), Sałatka z selera konserwowego z szynką 50g (9,10), 50G, Herbata 300ml	Pieczyno: 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	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Twaróg ze słonecznikiem 30g (7), Połędwica drobiowa 30g Sałata 20g (1,6,7,9,10), Herbata 300ml	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Pasta jajeczna 30g (1,3,7,9,10), Schab ze szpizarni 30g (1,6,7,9,10), Papryka 50g, Marchewka w słupkach 50g, Herbata 300ml	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10), Sałatka Grecka 100g (1,3,6,7,9,10) Herbata 300ml	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Pasztet wiedeński 40g (1,6,7,9,10), Ser topiony 50g (7) Surówka z rzepy w jogurcie 100 g Herbata 300ml	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Szynka z piersi kurczaka 50g (1,6,7,9,10), Pasztet sojowy 30g, Papryka czerwona 100g, Herbata 300ml	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10), Twaróg 30g (7), Marchewka w słupkach 100g, Herbata 300ml	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Sałatka z buraków, jajka, ziemniaków i wedliny w sosie maj.-sm.100g Ogórek zielony 50g, Marchew tarkowana 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
POSILEK NOCNY	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10), Jogurt naturalny 1 szt./ 100g (7)	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex.10g (7) Jajko 1 szt. (3), Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex.10g (7), Serek fromage 30g (7)	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Jajko 1 szt. (3), Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10), Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Jajko 1 szt. (3), Serek fromage 30g (7)	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10), Jogurt naturalny 1 szt./ 100g (7)	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Jajko 1 szt. (3), Serek fromage 30g (7)	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10), Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczyno: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) wedlina 30g(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
Białko (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