

DATA	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025	26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025	29.03.2025	30.03.2025	31.03.2025
	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7), salata 10g, Pieczywo:bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex20 g (7) Ser żółty 20g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 50g Jabłko 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml, Herbata 200ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7), salata 10g, Pieczywo: bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex20 g (7) Parówka drobiowa 90g (1,6,7,9,10) Ketchup 10g (1,9,10) Ogórek konserwowy 100g Kakao na mleku 300ml (1,7), Herbata 200ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (1,7), salata 10g Pieczywo: bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20 g (7) Dżem wiśniowy 50g Połędwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 90g Kakao na mleku 300ml (1,7), Herbata 200ml	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1,3,7)salata 10g Pieczywo: bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20 g (7) Schab z kija 30g (1,6,7,9,10) Ser topiony 30g (7) Papryka czerwona 90g (9) Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7), Herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi 200ml (1,7) Pieczywo:bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20g (7) Pasztet drobiowy 50g (1,6,7,9,10) ser żółty 20g, Ogórek zielony 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7), herbata 200ml	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex20g (7) Pastaz z makreli wędzonej 40g (7) Szynka kanapkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 10g (9,10) Ogórek w plasterkach 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7), Herbata 200ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7) Pieczywo:bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20g (7) Pasta z fasoli czerwonej 40g (9) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Papryka zielona 90g (9,10),Zupa Kakao na mleku 300ml (1,7), Herbata 200ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7) Pieczywo:bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20g (7) Kiełbasa biała 90g (1,6,7,9,10) Ketchup 10g (9,10) Ogórek zielony 50g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7), Herbata 200ml	Zupa mleczna z zacierką 200ml (1,7) Pieczywo:bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20g (7) Serek wiejski ziarnisty 30g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 30g (9), sałata 10g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7), Herbata 200ml	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20g (7) Jajko gotowane 1,5 szt. w sosie tatarskim (3) Ser żółty 30g (7) Sałata 10g Gruszka 1 szt – 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7), Herbata 200ml
Energia (kcal)	549,00	698,00	622,00	669,00	592,00	587,00	622,00	707,00	577,00	677,00
Białko (g)	26,00	24,00	24,80	25,40	20,00	21,00	20,00	25,90	23,00	25,00
Węglowodany (g)	71,00	58,00	70,70	76,40	57,00	71,00	83,00	71,00	65,00	73,00
Tłuszcze (g)	33,00	24,50	25,60	28,70	29,00	20,00	19,00	32,00	23,00	29,00
OBIAD	Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 300ml (1,7,9) Spaghetti z makaronem razowym z sosem bolognese 300g (1,3,7,9) Brokuł parowany 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml (1,3,9) Kotlet mielony /200g (9) Ziemniaki 200g (7) Buraczki z cebulką 200g (9) Jabłko 150g Kompot owocowy 300ml	Zupa krupnik zabieleny 300ml (1,3,7,9) Wątróbka drobiowa w sosie własnym 100g (1,7,9) Ziemniaki 200g (7) Surówka z ogórka kiszzonego i marchewki 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Filet z kurczaka a'la kotlet pieczony 100g Ziemniaki 200g (7) Surówka z selera i marchewki 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 300ml (1,7,9) Łazanki z kapustą kiszoną i kiełbasą wieprzową 300g (1,3,7,9) Pomidor 100g Kompot owocowy 300ml	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml (1,3,7)placki ziemniaczane z sosem węgierskim 200g Pomarańcza 150g Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ryba smażona 100g (1,4,7,9) Ziemniaki 200g (7) Surówka z kapusty kiszzonej 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Barszcz biały z i ziemniakami 300ml (1,3,9) Potrawka z kurczaka 150g (1,7,9) Ryż brązowy na sypko 200g Kalafior gotowany z bułką tarta 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Gulasz wieprzowy 100g (1,7,9) Ziemniaki 200g (1) Surówka z kapusty białej i marchewki 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (1,9) Kotlet schabowy 100g (1,3,7,9) Ziemniaki 200g (7) Marchew z groszkiem 200g Kompot owocowy 300ml
Energia (kcal)	630,00	730,00	580,00	560,00	750,00	690,00	620,00	780,00	800,00	580,00
Białko (g)	27,00	42,00	29,00	10,00	17,00	14,00	29,00	43,00	31,00	18,00
Węglowodany (g)	104,00	79,00	89,00	90,00	130,00	135,00	91,00	130,00	126,00	105,00
Tłuszcze (g)	13,50	26,00	10,20	17,00	18,50	10,00	14,00	6,00	23,00	13,20
PODWIECZOREK	Woda mineralna 500ml, pomarańcza 1 szt. 150g	Sok warzywny 300ml (9), Wafle kukurydziane 30g	Woda mineralna 500ml, Banan 100g	Woda mineralna 500ml, Gruszka 1 szt- 100g	Sok warzywny 300ml (9), Banan 150g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Woda mineralna 500ml, Jabłko 1 szt	Woda mineralna 500ml Wafle kukurydziane 30g	Woda mineralna 500ml, Pianka jogurtowa 100g	Sok owocowy 300ml Wafle ryżowe 30g
Energia (kcal)	345,00	205,00	110,00	345,00	205,00	110,00	345,00	205,00	110,00	345,00
Białko (g)	2,50	4,50	2,50	2,50	4,50	2,50	2,50	4,50	2,50	2,50
Węglowodany (g)	65,00	45,00	24,00	65,00	45,00	24,00	65,00	45,00	24,00	65,00
Tłuszcze (g)	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00

DATA	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025	26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025	29.03.2025	30.03.2025	31.03.2025
	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK
KOLACJA	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Szynka z indyka 50g (1,6,7,9,10) Sałatka z pomidorów z jogurtem naturalnym 100g (7) Herbata czarna 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10 g (7) Szynka drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Twaróg ze szczypiorkiem 30g (7) Rzepa z jogurtem nat. 100g Herbata czarna 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10 g (7) Pasztet sojowy 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 100g 1,7Herbata czarna 300ml,	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10 g (7) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (tuńczyk, ryż, majonez, kukurydza) 50g (1,3,4,7,9) Ogonówka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 100g Herbata czarna 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Salami wieprzowe 50g (1,7,9) Marchewka tarta 100g Herbata czarna 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Szynka z indyka 50g (1,3,7,9,10)Sałata 10g Pomidor 80g, papryka 60g Herbata czarna 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Twaróg ze słonecznikiem 30g (7) Poledwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10), s Pomidor 100g Herbata czarna 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Pasta jajeczna 40g (7) Poledwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Jabłko 100g Rzodkiewka 50g Herbata czarna 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Sałatka jarzynowa 30g (1,3,7,9) Kielbasa podlaska 50g (7) Pomidor 100g Herbata czarna 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pasta z makreli w pomidorach 40g (1,4,7,9) Ogórek kiszony 100g, sałat 10g Herbata czarna 300ml
Energia (kcal)	614,00	520,00	640,00	630,00	580,00		625,00	627,00	620,00	672,00
Białko (g)	26,10	21,00	26,00	22,00	25,60	19,50	23,70	23,40	25,20	22,40
Węglowodany (g)	76,00	67,00	78,00	71,00	71,10	80,10	70,00	78,10	66,10	83,10
Tłuszcze (g)	21,50	17,00	23,60	26,00	19,00	28,20	25,00	24,90	26,00	32,20
POSILEK NOCNY	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7) Twaróg 50g (7) Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7) Jajko 1 szt. (3) Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Filet z indyka 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 30g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) wedlina 30g Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) ser mozzarella 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) Salami 30g (1,6,7,9,10) Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7), wedlina 30g Serek fromage 30g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7),Pasztet dr 30g (1,6,7,9,10), Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7), poledwica sopocka30g Serek fromage 30g (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
<b>PODSUMOWANIE</b>										
Energia (kcal)	2 744,00	2 474,00	2 414,00	2 659,00	2 708,00	1 857,00	2 637,00	2 794,00	2 552,00	2 734,00
Białko (g)	101,10	111,00	99,30	78,40	85,60	54,50	92,70	113,80	99,70	84,90
Węglowodany (g)	369,00	303,50	312,70	355,90	359,10	359,60	362,50	373,60	336,10	377,10
Tłuszcze (g)	92,80	87,00	79,70	96,70	82,50	79,70	79,00	85,40	87,50	100,40