

DATA	1.04.2025	2.04.2025	3.04.2025	4.04.2025	5.04.2025	6.04.2025	7.04.2025	8.04.2025	9.04.2025	10.04.2025
	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
KOLACJA	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Pasta mięsna 40g (1,4,7,9) Salami wieprzowe 30g (1,6,7,9,10) Pomidor krojony 50g Ogórek zielony w słupkach 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) Mozarella 40g 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) pomarańcza 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) Polędwica sopočka 30g (1,6,7,9,10) Serek wiejski z pomidorem 40g (7) Kalarepa tarkowana z j. naturalnym , herbata 300ml	Pieczywo: pszenno- żytni 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10G (7) Szynka z indyka 30g (1,6,7,9,10) Pasta twarogowa 30g (7) Ogórek zielony w słupkach 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 krojony 70g Ogórek zielony 30g Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Polędwica wieprzowa 50g (1,7,9) Paszтет sojow40 g Pomidor krojony 50g Marchewka tarta 50g Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno- żytni 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Sałatka jarzynowa 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) wędlina 30g 0g (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) ser żółty 30g 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