

DATA	11.04.2025	12.04.2025	13.04.2025	14.04.2025	15.04.2025	16.04.2025	17.04.2025	18.04.2025	19.04.2025	20.04.2025
	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
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, Salata 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 w słupkach 100g, Salata 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), Twaróg ze szczyptką 30g (7), Sznoka kanapkowa 30g (1,6,7,9,10), Ogórek konserwowy 50g (9,10), Salata z pomidora 50g, Salata 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), Sznoka dębowa 30g (1,6,7,9,10), Rzodkiewka 50g, Ogórek zielony w słupkach 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, Salata z pomidora 50g, Salata 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), Sznoka drobiowa 40g (1,6,7,9,10), Čwikła 100g (9), Salata 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), Salata z pomidora 100g, Salata 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), Salata jarzynowa 50g (1,6,7,9,10), ser żółty 30g (1,6,7,9,10), Kalarepa 100g, Salata 10g, Herbata czarna 300ml, Kawa z mlekiem 200ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 200ml (1,7), Pieczywo: bułka 50g, 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), Salata z pomidora 50g, Ogórek zielony w słupkach 50g, Salata 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), Sznoka konserwowa 30g (1,6,7,9,10), Salata z pomidora 40g, Papryka czerwona 60g, Sernik 50g Salata 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), gotulek w sosie pomidorowym 150g, ziemniaki 200g, tarkowana marchewka 200g, Kompot owocowy 300ml	Zupa seletowa z makaronem 300ml (1,3,7,9), Risotto z mięsem wierzbowym i warzywami 200g Sos pomidorowy 100 ml Cukinia pieczona 200 g 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 zabielenia 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), Śledź w śmietanie 100g (1,7,9), Ziemniaki 200g, Marchew z groszkiem na ciepło 200g (9), Kompot owocowy 300ml	Zupa pieczarkowa z zacierką 300ml (1,3,7,9), Zraz wierzbowy 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), Salata 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
PODWIECZOREK	Woda mineralna 500ml, Jabłko 100g	Woda mineralna 500ml, Waffle 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, Waffle ryżowe 30g	Sok owocowy 300ml, Gruszka 120g	Sok owocowy 300ml, Brzoskwinia 1 sztuka
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), Salata żydowska (ziemniaki, śledź, ogórek kiszony, majonez) 50g (1,6,7,9,10), Ogonówka 20g (1,6,7,9,10), Salata z pomidora 70g, Ogórek zielony w słupkach 30g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Filet z indyka 30g (1,6,7,9,10), Salata z selera konserwowego z szynką 50g (9,10), 50G, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Salata jarzynowa z jajkiem 100g (1,3,7,9,10), Papryka czerwona 50g, Salata z pomidora 50g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Twaróg ze słonecznikiem 30g (7), Polędwica drobiowa 30g Salata 20g (1,6,7,9,10), Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7), Pasta jajeczna 30g (1,3,7,9,10), Schab ze szpiarni 30g (1,6,7,9,10), Papryka czerwona 50g, Marchewka w słupkach 50g, Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7) Sznoka wierzpowa 50g (1,6,7,9,10), Salata Grecka 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) Surówka z rzepy w jogurcie 100 g Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1), Masło ex. 10g (7) Ser biały z rzodkiewką 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) Sznoka 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) Sznoka drobiowa 30g (1,6,7,9,10), Salata z buraków, jajka, ziemniaków i wędliny w sosie maj.-sm.100g Ogórek zielony w słupkach 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
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) Wędlina 30g (1,6,7,9,10), Kefir naturalny 1 szt./150g (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