

LCO 1 dekada

DATA	1.01.2025	2.01.2025	3.01.2025	4.01.2025	5.01.2025	6.01.2025	7.01.2025	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025
	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>ŚNIADANIE</b>	Kefir naturalny 1 szt./150g (7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Szynka drobiowa 20g (1,6,7,9,10) Jajko gotowane 1 szt. (3) Papryka zielona 50g Pomidor 50g Herbata czarna 300ml	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Ser topiony 20g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ćwikła 100g (9) Herbata czarna 300ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Ser żółty 20g (7) Marchewka tarta 50g Pomidor 50g Herbata czarna 300ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Parówka drobiowa 90g (1,6,7,9,10) Ketchup 10g (1,9,10) Ogórek kiszony 100g Herbata czarna 300ml	Jogurt naturalny 1szt./100g (7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Ser żółty 20g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 100g Pomidor 40g (9,10) Herbata czarna 300ml	Zupa mleczna z kaszą jagłaną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Połędwica drobiowa 20g (1,6,7,9,10) Pomidor 40g Ogórek kiszony 60g Herbata czarna 300ml	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1,3,7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Szynka drobiowa 20g (1,6,7,9,10) Ser topiony 30g (7) Dynia parowana 100g (9) Herbata czarna 300ml	Kefir naturalny 1 szt./150g (7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Pasztet drobiowy 50g (1,6,7,9,10) Papryka konserwowa 100g (9,10) Herbata czarna 300ml	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) Szynka kanapkowa 20g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 50g Pomidor 50g Herbata czarna 300ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Humus 30g (9) Szynka drobiowa 20g (1,6,7,9,10) Papryka zielona 100g Herbata czarna 300ml
<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 krem z dyni 300ml (1,7,9) Pierogi z mięsem 300g (1,3,7,9) Surówka z marchewki 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa marchewkowa z ziemniakami 300ml (1,3,9) Kaszotto z warzywami i indykiem 300g (1,9) Surówka z czerwonej kapusty 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryba smażona 90g (1,3,4,9) Ziemniaki 200g (7) Surówka z kapusty kiszonej i marchewki 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa <b>grochowa</b> z kielbaską i ziemniakami 300ml (1,7,9) Makaron z serem na słodko 300g (1,3,7) Polewa truskawkowo-jogurtowa 120ml(7) Banan 200g 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) Indyk w sosie curry 100g (1,7,9) Ryż biały na sypko 200g Cukinia plastry parowana 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 ogórkowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Sos mięsno-warzywny 100g (1,7,9) Kasza pęczak 200g (1) Brokuł parowany 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa <b>fasolowa</b> z ziemniakami 300ml (1,3,7) Risotto z warzywami 300g (9) Surówka z marchewki i selera 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami 300ml (1,7,9) Ryba parowana w sosie greckim 90g/100g (1,4,7,9) Ziemniaki 200g (7) Fasolka szparagowa parowana 200g (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	14,00	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
<b>PODWIECZOREK</b>	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Sok owocowy 500ml, Wafelek Gimi 1 szt.	Sok warzywny 500ml (9), Wafle kukurydziane 30g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Sok owocowy 500ml, Wafelek Gimi 1 szt.	Sok warzywny 500ml (9), Wafle kukurydziane 30g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Sok owocowy 500ml, Wafelek Gimi 1 szt.	Sok warzywny 500ml (9), Wafle kukurydziane 30g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g
<b>Energia (kcal)</b>	110,00	345,00	205,00	110,00	345,00	205,00	110,00	345,00	205,00	110,00
<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	24,00	65,00	45,00	24,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50

## LCO 1 dekada

DATA	1.01.2025	2.01.2025	3.01.2025	4.01.2025	5.01.2025	6.01.2025	7.01.2025	8.01.2025	9.01.2025	10.01.2025
	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Pasta rybno-serowa 30g (1,4,7,9) Połędwica drobiowa 20g (1,6,7,9,10) Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Szynka wieprzowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek kiszony 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Salatka jarzynowa 30g (1,3,7,9) Ser topiony 50g (7) Jabłko 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Szynka z indyka 50g (1,6,7,9,10) Brokuł parowany 100g Kakao na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Twaróg 20g (7) Marchewka tarta 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Szynka drobiowa 20g (1,6,7,9,10) Pasta twarogowa 30g (7) Ogórek zielony 50g Papryka 50g Kakao na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Salatka śledziowa (śledź, ziemniaki, majonez, ogórek kiszony) 50g (1,3,4,7,9) Ogonówka 20g (1,6,7,9,10) Pomidor 70g Ogórek zielony 30g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,7,9) Seler konserwowy 50g (9,10) Marchewka tarta 50g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Pasta jajeczna 50g (1,3,7,9,10) Gruszka 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 15g (7) Ser żółty 20g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Jabłko 100g Kakao na mleku 300ml (1,7)
<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>POSILEK NOCNY</b>	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10) Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Jajko 1 szt. (3) Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 30g (7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Jajko 1 szt. (3) Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10) Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Jajko 1 szt. (3) Serek fromage 30g (7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10) Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Jajko 1 szt. (3) Serek fromage 30g (7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Wędlina 30g (1,6,7,9,10) Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczywo: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 10g (7) Jajko 1 szt. (3) Serek fromage 30g (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	2 375,00	2 630,00	2 441,00	2 490,00
<b>Białko (g)</b>	95,30	91,15	95,20	105,70	111,00	78,30	86,20	90,40	73,30	93,50
<b>Węglowodany (g)</b>	325,00	328,65	332,50	354,50	351,00	361,00	311,00	344,50	356,00	329,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	97,00	91,70	98,50	95,50	92,90	77,90	85,00	86,50	81,00	85,50