

DATA	11.01.2025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025
	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK
ŚNIADANIE	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7) Pieczywo:bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex20 g (7) Ser żółty 20g (7) Połudwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 50g Jabłko 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7) 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	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20 g (7) Dżem wiśniowy 50g Połudwica sopocka 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 40g Kakao na mleku 300ml (1,7)	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1,3,7) 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 40g (9) Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	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) Jajko got 1 szt (3) Ogórek zielony 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex20g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 40g (7) Szynka kanapkowa 30g (1,6,7,9,10) Sałata 10g (9,10) Pomidor 80g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	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 czerwona 100g (9,10) Kakao na mleku 300ml (1,7)	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7) Pieczywo:bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20g (7) Ser topiony 20g (7) Kielbasa biała 90g (1,6,7,9,10) Ketchup 10g (9,10) Ogórek zielony 50g Pomidor 50g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Zupa mleczna z zacierką 200ml (1,7) Pieczywo:bułka pszenna 40g (1), chleb razowy 30g, chleb balton 30g (1) Masło ex 20g (7) Ser topiony 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Ćwikła 100g (9), sałata 10g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	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 szt. w sosie tatarskim (3) Ser żółty 30g (7) Sałata 10g Gruszka 1 szt – 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)
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) Udo z kurczaka pieczone 1 szt./200g (9) Ziemniaki 200g (7) Buraczki z cebulką 200g (9) 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 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 kielbaską wieprzową 300g (1,3,7,9) Pomidor 50g Kompot owocowy 300ml	Zupa groszkowa z ziemniakami 300ml (1,3,7)Ryż z jabłkiem 300g Sos jogurtowo-cynamonowy 120ml (7) Pomarańcza 200g Kompot owocowy 300ml	Zupa pomidorowa z makaronem 300ml (1,7,9) Ryba pieczona 90g/120ml (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 Mix sałat z pomidorem 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Gulasz wieprzowy 100g (1,7,9) Kluski śląskie 200g (1) Surówka z kapusty białej i marchewki 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa grochowa z ziemniakami 300ml (1,9) Kotlet mielony 70g (1,3,7,9) Ziemniaki 200g (7) Marchew oprószana olejem 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, Jabłko 1 szt. 100g	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 – 100g	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	11.01.2025	12.01.2025	13.01.2025	14.01.2025	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025
	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK
KOLACJA	Pieczyczo: 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	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Twaróg ze szczypiorkiem 30g (7) Rzepa z jogurtem nat. 100g	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Szynka drobiowa 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 100g 1 (1,7)Herbata czarna 300ml, Sałata 10g	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Sałatka ryżowa z tuńczykiem (tuńczyk, ryż, majonez, kukurydza) 50g (1,3,4,7,9) Ogonówka 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 70g Herbata czarna 300ml	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Herbata czarna 300ml Masło ex 20g (7) Polędwica drobiowa 50g (1,7,9) Marchewka tarta 100g Herbata czarna	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,7,9,10)Sałata 10g Pomidor 80g Herbata czarna 300ml	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Ser żółty 30g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10), sałata 10g Pomidor 50g Marchewka tarta 50g	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Pasta jajeczna 40g (7) Polędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Jabłko 100g Herbata czarna 300ml	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Sałatka jarzynowa 30g (1,3,7,9) Ser topiony 50g (7) Pomidor 100g Herbata czarna 300ml	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Szynka wieprzowa 30g (1,6,7,9,10) Pasta rybna 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	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7) Twaróg 50g (7) Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7) Jajko 1 szt. (3) Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Filet z indyka 30g (1,6,7,9,10) Serek fromage 30g (7)	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Jajko 1 szt. (3), Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Polędwica sopocka 30g (1,6,7,9,10) Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Jajko 1 szt. (3) Serek fromage 30g (7)	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Salami 30g (1,6,7,9,10) Jogurt naturalny 1 szt./100g (7)	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7), Jajko 1 szt. (3), Serek fromage 30g (7)	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7),Pasztet dr 30g (1,6,7,9,10), Kefir naturalny 1 szt./150g (7)	Pieczyczo: pszenno-żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex10g (7), Jajko 1 szt. (3), 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
PODSUMOWANIE										
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