

DATA	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025	27.01.2025	28.01.2025	29.01.2025	30.01.2025
	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
<b>ŚNIADANIE</b>	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1,3,7), kawa z mlekiem 200ml, sałata Pieczywo: bułka 50g (1), pieczywo przemno-zytynie 50g, razowe 30g (1) Masło ex.20g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Ser topiony 30g (7) Paryka czerw. 100G (9) Herbata czarna 300ml	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml Pieczywo: bułka 50g, pszenno-zytnie 50g (1), razowe 30g (1) Masło ex. 20G (7) Paszтет drobiowy 50g (1,6,7,9,10) Ogórek zielony 100g Herbata czarna 300ml Kawa z mlekiem 200ml, sałata	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka 50g, pszenno-zytnie 50g (1), razowe 30g (1) Masło Ex. 20g (7) Twarożek ze szczypiorkiem 30g (7) Szynka kanapkowa 30g (1,6,7,9,10) Ogórek konserwowy 50g (9,10) Pomidor 50g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, sałata	Zupa mleczna z płatkami owsianymi 200ml (1,7) Pieczywo: bułka 50g, pszenno-zytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Pasta z fasoli białej 30g (9) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Rzodkiewka 50g (9,10) Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml	Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 200ml (1,7) Pieczywo: bułka pszenno-zytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Parówka drobiowa 90g (1,6,7,9,10) Ketchup 10g (9,10) Ogórek zielony 50g Pomidor 50g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, sałata	Zupa mleczna z zacierką 200ml Pieczywo: bułka 50g, pszenno-zytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Ser topiony 30g (7) Szynka drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Cwikła 100g (9) Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, sałata	Zupa mleczna z kaszą jaglaną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka, przemno-zytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło Ex.20g (7) Pasta mięsna z warzywami 50g . Ser żółty 30g (7)  Pomidor 100g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, sałata	Zupa mleczna z makaronem 200ml (1,7) Pieczywo: bułka, pszenno-zytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Sałatka jarzynowa 50g (1,6,7,9,10), wędlina 30g, Ogórek zielony 100g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem 200ml, sałata	Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 200ml Pieczywo: bułka 50g, pszenno-zytnie 50g (1), chleb razowy 50g (1) Masło ex. 20g (7) Ser żółty 30g (7) Pasta z makreli 50g (1,6,7,9,10) Pomidor 50g Ogórek zielony 50g Herbata czarna 300ml, sałata	Zupa mleczna z kaszą manną 200ml (1,7) Pieczywo: bułka, pszenno-zytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Jajko gotowane 1 szt. (3) Połędwica drobiowa 40g (1,6,7,9,10) Pomidor 40g Papryka zielona 60g Herbata czarna 300ml, kawa z mlekiem, sałata
<b>Energia (kcal)</b>	620,00	522,00	580,00	604,00	687,00	586,00	569,00	597,00	533,00	609,00
<b>Białko (g)</b>	23,00	21,10	21,80	20,00	25,90	24,00	25,00	20,70	24,30	24,00
<b>Węglowodany (g)</b>	71,00	53,00	67,50	79,00	73,00	61,00	73,00	68,50	53,50	71,60
<b>Tłuszcze (g)</b>	25,50	23,00	21,50	20,50	21,50	24,50	29,50	24,50	24,50	23,50
<b>OBIAD</b>	Zupa krem z buraka 300ml (1,3,7,9) Żołądki drobiowe w sosie 100g (1,7,9) Ryż biały na sypko 200g (1) Fasolka szparagowa z marchewką 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa warzywna z soczewicą czerwoną i ziemniakami 300ml (1,7,9) Pierś kurczaka w płatkach kukurydzianych 150g, Ziemniaki 200g Sałata w jogurcie 200g Kompot owocowy 300ml	Zupa selerowa z makaronem 300ml (1,3,7,9) Gulasz wieprzowy z warzywami 100g (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Surówka z białej kapusty 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Kapusniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami 300ml (1,7,9) 2 jajka sadzone g/120g (1,4,7,9) Ziemniaki 200g (9), surówka marchwi i ananasa w sosie jogurtowym 200g, Kompot owocowy 300ml	Barszcz ukraiński 300ml (1,7,9) Ryba dorsz pieczony 150g Ziemniaki 200g, surówka z rzepy w jogurcie 200g Kompot owocowy 300ml	Rosół drobiowy z makaronem 300ml (1,3,9) Kotlet schabowy 70g (1,3,7) Ziemniaki 200g (7) Buraczki z cebulką 200g (9) Kompot owocowy 300ml	krupnik zabieleny 300ml (1,7,9) Klopsiki w sosie śmietanowym 150g Makaron 200g (1,3) Bukiet warzyw parowany 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 300ml (1,7,9) Kurczak po chińsku 100g (1,7,9) Ryż brązowy na sypko 200g Surówka z kapusty pekińskiej 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (1,3,7,9) Zraz wieprzowy w sosie śmietankowym 70g/120ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g (1) Surówka z kapusty czerwonej 200g (9) Kompot owocowy 300ml	Barszcz biały z ziemniakami 300ml Udko z kurczaka 150g Ziemniaki 200g (7) sałata w jogurcie 200g Kompot owocowy 300ml
<b>Energia (kcal)</b>	780,00	854,00	790,00	830,00	885,00	670,00	720,00	770,00	760,00	834,00
<b>Białko (g)</b>	33,00	25,00	33,00	22,00	19,65	33,00	20,00	30,00	28,00	21,00
<b>Węglowodany (g)</b>	139,00	130,00	118,00	120,00	165,00	99,00	162,00	129,00	123,00	143,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	12,00	19,00	23,50	19,00	11,50	18,50	11,50	18,50	22,50	25,50
<b>PODWIECZOREK</b>	Woda mineralna 500ml (9), jabłko 100g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Sok owocowy 300ml, ryż z jabłkiem i polewą 100g	Woda mineralna 500ml (9), banan 150g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Sok warzywny 300ml, galaretka 100g	woda mineralna 500ml (9), Jabłko 100g	Woda mineralna 500ml, Wafle ryżowe 30g	Sok owocowy 300ml, gruszka 120g	Sok owocowy 300ml (9), Wafle kukurydziane 30g
<b>Energia (kcal)</b>	205,00	110,00	345,00	205,00	110,00	345,00	205,00	110,00	345,00	205,00
<b>Białko (g)</b>	4,50	2,50	2,50	4,50	2,50	2,50	4,50	2,50	2,50	4,50
<b>Węglowodany (g)</b>	45,00	24,00	65,00	45,00	24,00	65,00	45,00	24,00	65,00	45,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50	0,50	7,00	0,50

DATA	21.01.2025	22.01.2025	23.01.2025	24.01.2025	25.01.2025	26.01.2025	27.01.2025	28.01.2025	29.01.2025	30.01.2025
	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
<b>KOLACJA</b>	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10G (7) <b>Salatka żydowska (ziemniaki, śledź, ogórek kiszony, majonez) 50g</b> Ogonówka 20g (1,6,7,9,10) Pomidor 70g Ogórek zielony 30g Herbata 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Połędwica drobiowa 50g (1,7,9) Seler konserwowy 50g (9,10) Marchewka tarta 50g Herbata 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Pasta jajeczna 50g (1,3,7,9,10) Papryka zielona 50g Pomidor 50g Herbata 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Ser żółty 30g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Herbata 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex 10g (7) Pasta jajeczna 30g (7) Połędwica drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Pomidor 50g Marchewka 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) Ogórek zielony 100g Herbata 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło Ex 10g (7) Pasztet wiedeński 40g Ser topiony 50g (7) Herbata 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Szynka z piersi kurczaka 50g (1,6,7,9,10) Papryka czerwona 100g Herbata 300ml	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 10g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) Twaróg 30g (7) Marchewka w słupkach 100g Kawa zbożowa na mleku 300ml (1,7)	Pieczywo: pszenno- żytnie 50g (1), razowe 50g (1) Masło ex. 20g (7) Szynka drobiowa 30g (1,6,7,9,10) <b>Pasta rybno- serowa 40g (1,4,7,9)</b> Ogórek zielony 50g Pomidor 50g Herbata 300ml (1,7)
<b>Energia (kcal)</b>	674,00	620,00	690,00	690,00	637,00	655,00	705,00	618,00	625,00	661,00
<b>Białko (g)</b>	20,20	25,20	21,20	25,50	23,20	25,20	26,20	27,40	25,50	26,30
<b>Węglowodany (g)</b>	83,10	78,10	76,10	83,60	78,10	68,20	88,80	74,50	76,90	72,40
<b>Tłuszcze (g)</b>	27,80	20,60	27,50	26,20	23,00	28,90	35,50	22,40	24,00	28,00
<b>POSILEK NOCNY</b>	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: pszenne 50g (1), razowe 50g (1) Masło śmietankowe 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)
<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>	2 736,00	2 576,00	2 867,00	2 784,00	2 708,00	2 726,00	2 624,00	2 570,00	2 708,00	2 769,00
<b>Białko (g)</b>	100,20	93,30	95,50	90,50	89,75	76,50	93,20	97,60	98,30	92,80
<b>Węglowodany (g)</b>	391,10	339,60	377,60	381,10	396,10	342,70	422,30	345,50	373,40	383,00
<b>Tłuszcze (g)</b>	83,60	82,10	99,30	84,20	72,00	99,90	91,00	87,90	93,00	96,50