|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10.12 NIEDZIELA | 11.12 PONIEDZIAŁEK | 12.12 WTOREK | 13.12 ŚRODA | 14.12 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml ***(MLE)*** Pieczywo mieszane 80g (***GLU),*** graham 30g, masło 20g ***(MLE)***, pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 50g ***(RYB,JAJ)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml (***MLE)***, Pieczywo mieszane 80g (***GLU***), graham 30g ***(GLU)***, masło 20g (***MLE***), twarożek z jabłkiem i z cynamonem 100g (***MLE***), dżem 1 szt., wędlina 30g (***GLU,DWU***), liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (***GLU,MLE***), Pieczywo mieszane 80g ***(GLU***) graham 30g (***GLU***), masło 20g (***MLE***), wędlina 50g (***GLU,DWU***), pasztet 50g (***GLU, SOJ, SEL),*** serek tartare 1 szt. (***MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml (***MLE***), Pieczywo mieszane 110g (***GLU***), graham 30g ***(GLU)***, masło 20g (***MLE***), jajko gotowane 1 szt. (***JAJ***), wędlina 60g (***GLU,DWU)***, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml (***MLE***), Pieczywo mieszane 110g (***GLU***), graham 30g (***GLU***), masło 20g (***MLE)***, twarożek ze szczypiorkiem 100g (MLE), wędlina 60g (***GLU,DWU***), miód 1 szt., sałata liść, pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao 250 ml (***MLE)*** |
| 2 śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200ml | Mandarynka 1 szt. | Jogurt z musli 1 szt. (***MLE,GLU***) | Sok marchwiowy 200 ml + jabłko 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU, SEL)***, kurczak w sosie curry 200g ***(GLU, MLE, SEL)***, ryż 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g (***MLE, GOR)***, kompot 250 ml | Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (***GLU, MLE, SEL)***, Kotlet drobiowy panierowany 100 g ***(GLU,JAJ)***, ziemniaki 200g, surówka z porem, kukurydzą i ogórkiem 150g (***MLE,GOR)***, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (***GLU, MLE, SEL)***, Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g (***GLU,SEL***), sos śmietanowy 100ml (***GLU,MLE***), ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(MLE, SEL),*** kompot 250 ml | Zupa marchewkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU,SEL***), kotlet meksykański 100g (***GLU,JAJ)***, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z buraka 350 ml (***GLU,SEL***), schab w majeranku 100g, sos ziołowy 100ml (***GLU,SEL)*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g (***MLE,GOR***), kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g (***GLU)***, graham 30g (***GLU***), masło 20g (***MLE***), wędlina 50g (***GLU,DWU***), serek tartare 1 szt. (***MLE***), sałatka grecka 150g (***MLE***), Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g (***GLU)***, graham 30g ***(GLU*)**, masło 20g (***MLE***), kurczak w galarecie 100g (***SEL***), ser żółty 2 plastry (***MLE***), serek tartare 1 szt. (***MLE***), burak z fetą i prażonym słonecznikiem 50g (***MLE,GOR***), Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g (***GLU)***, graham 30g (***GLU***), masło 20g (***MLE***), sałatka ziemniaczana z rzodkiewką 160g, ***(MLE, SEL, GOR)***wędlina 50g *(****GLU,DWU***), serek deliser 1 szt. (***MLE)***, pomidor b/s 40g Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 110g (***GLU***), graham 30g (***GLU)***, masło 20g (***MLE***), Leczo z kurczakiem i dynią 250g (***GLU,SEL***), wędlina 50g (***GLU,DWU***), serek deliser 1 szt. (***MLE***), pomidor b/s. 40g, papryka 40g, ogórek kiszony 30g, banan 1 szt. ,Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 110g (***GLU***), graham 30g (***GLU***), masło 20g (***MLE***), wędlina -zestaw 60g (***GLU,DWU,SOJ***), serek tartare 1 szt. (***MLE)***, pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2662.09 kcal; Białko ogółem: 122.70 g; Tłuszcz: 104.00 g; Węglowodany ogółem: 333.06 g; Sód: 2978.41 mg; suma cukrów prostych: 54.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.88 g; Błonnik pokarmowy: 26.77 g; Potas: 2947.20 mg; Wapń: 738.18 mg; Fosfor: 1749.15 mg; Magnez: 275.86 mg; Żelazo: 10.51 mg;* | Energia: 2787.72 kcal; Białko ogółem: 124.30 g; Tłuszcz: 114.02 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g; Sód: 3042.83 mg; suma cukrów prostych: 43.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.02 g; Błonnik pokarmowy: 37.22 g; Potas: 5131.10 mg; Wapń: 956.66 mg; Fosfor: 2015.37 mg; Magnez: 437.86 mg; Żelazo: 17.49 mg; | Energia: 2942.15 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 121.50 g; Węglowodany ogółem: 404.36 g; Sód: 3778.87 mg; suma cukrów prostych: 53.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.16 g; Błonnik pokarmowy: 43.51 g; Potas: 5459.72 mg; Wapń: 768.91 mg; Fosfor: 1834.20 mg; Magnez: 474.58 mg; Żelazo: 17.39 mg; | Energia: 2815.38 kcal; Białko ogółem: 117.75 g; Tłuszcz: 118.75 g; Węglowodany ogółem: 351.26 g; Sód:3114.58 mg; suma cukrów prostych: 47.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.60 g; Błonnik pokarmowy: 34.02 g; Potas: 5325.23 mg; Wapń: 901.22 mg; Fosfor: 1979.44 mg; Magnez: 381.03 mg; Żelazo: 17.40 mg | Energia: 2715.54 kcal; Białko ogółem: 124.10 g; Tłuszcz: 95.86 g; Węglowodany ogółem: 368.31 g; Sód: 2802.71 mg; suma cukrów prostych: 70.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.11 g; Błonnik pokarmowy: 32.39 g; Potas: 5320.35 mg; Wapń: 768.12 mg; Fosfor: 1823.75 mg; Magnez: 403.19 mg; Żelazo: 14.03 mg; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15.12 PIĄTEK | 16.12 SOBOTA | 17.12 NIEDZIELA | 18.12 PONIEDZIAŁEK | 19.12 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***GLU,MLE)***, Bułka pszenna 1 szt. (***GLU***), pieczywo zwykłe 60g (***GLU***) masło 20g (***MLE***), pasta z jajkiem i natką pietruszki 100g (***JAJ,MLE)***, wędlina 60g (***GLU,DWU***), papryka 40g, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, gruszka 1 szt. Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml (***MLE***), Pieczywo mieszane 110g (***GLU),*** graham 30g (***GLU***), masło 20g (***MLE***), pasta z tuńczyka 100g (***JAJ,RYB)***, papryka 40g, ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, mandarynka 1 szt. Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml (***MLE***), Pieczywo mieszane 110g (***GLU)***, graham 30g (***GLU)***, masło 20g (***MLE)***, parówka 1 szt. (***GLU,SOJ)***, ketchup 15g, wędlina 50g (***GLU,DWU***), ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, twarożek z rzodkiewką 100g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE)*** Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, pasta mięsno-marchewkowa 100g ***(SEL)***, ser żółty 1 plaster ***(MLE)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE)*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml |
| 2 śniadanie | Kaszka manna z musem owocowym 100g (***GLU,MLE)*** | Koktajl wiśniowy 200 ml (***MLE)*** | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Serek wiejski 1 szt. ***(MLE)*** + jabłko 1 szt. |
| Obiad | Zupa koperkowa z zacierką 350 ml (***GLU, MLE, SEL)*** Kotleciki rybne panierowane 100g (***GLU, JAJ, RYB,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z pekińskiej kapusty i marchwi 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU, MLE, SEL)***, gulasz z pieczarkami i papryką 300g ***(GLU,MLE,SEL)*** kasza jaglana 200g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, SEL)***, kotlet drobiowy 100g **(*GLU, JAJ*)**, ziemniaki 200g, surówka z porem 150g ***(MLE,GOR)***, kompot 250 ml | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,SEL)***, pierogi leniwe 350g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 100ml + jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)***, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml (***GLU, MLE, SEL)***, karkówka 100g w sosie chrzanowym 100g ***(MLE,DWU)***, ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczka 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 110g (***GLU***), graham 30g (***GLU***), masło 20g (***MLE***), sałatka jarzynowa dietetyczna 160g ***(JAJ,SEL***), wędlina 50g (***GLU,DWU***), ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 110g (***GLU***), graham 30g (***GLU***), masło 20g (***MLE***), pasztet 50g (***GLU,SOJ,SEL***), ser żółty 2 plastry (***MLE***), serek tartare 1 szt. (***MLE***), ogórek kiszony 30g, galaretka z owocami 200ml, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU*)**, graham 30g (***GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, serek tartare 1 szt. (***MLE)***, pomidor z mozzarellą i bazylią 100g (***MLE,GOR***), ogórek świeży 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 110g (***GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),***Ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, papryka 30g,Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),***Sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 50g ***(GLU, DWU)***, serek deliser 1szt. ***(MLE)***, ogórek świeży 30g , rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | Energia: 3057.84 kcal; Białko ogółem: 127.98 g; Tłuszcz: 117.88 g; Węglowodany ogółem: 408.18 g; Sód: 3103.47 mg; suma cukrów prostych: 57.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.93 g; Błonnik pokarmowy: 39.35 g; Potas: 6338.29 mg; Wapń: 721.16 mg; Fosfor: 2255.51 mg; Magnez: 442.56 mg; Żelazo: 20.29 mg; | *Energia: 2662.01 kcal; Białko ogółem: 121.91 g; Tłuszcz: 116.17 g; Węglowodany ogółem: 314.15 g; Sód: 3458.36 mg; suma cukrów prostych: 43.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Potas: 4002.96 mg; Wapń: 931.82 mg; Fosfor: 1877.69 mg; Magnez: 368.55 mg; Żelazo: 15.49 mg;* | *Energia: 2736.98 kcal; Białko ogółem: 103.97 g; Tłuszcz: 122.82 g; Węglowodany ogółem: 338.34 g; Sód: 3317.49 mg; suma cukrów prostych: 36.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; Potas: 4414.11 mg; Wapń: 542.64 mg; Fosfor: 1670.82 mg; Magnez: 401.20 mg; Żelazo: 16.07 mg;* | Energia: 3196.99 kcal; Białko ogółem: 151.81 g; Tłuszcz: 101.44 g; Węglowodany ogółem: 445.03 g; Sód: 2539.34 mg; suma cukrów prostych: 111.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.34 g; Potas: 4922.48 mg; Wapń: 1245.67 mg; Fosfor: 2434.15 mg; Magnez: 454.38 mg; Żelazo: 14.10 mg; | Energia: 2888.42 kcal; Białko ogółem: 111.27 g; Tłuszcz: 136.44 g; Węglowodany ogółem: 343.02 g; Sód: 3203.41 mg; suma cukrów prostych: 43.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.67 g; Błonnik pokarmowy: 39.94 g; Potas: 5335.30 mg; Wapń: 857.87 mg; Fosfor: 1857.42 mg; Magnez: 422.89 mg; Żelazo: 18.57 mg; |