|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19.01 PIĄTEK | 20.01 SOBOTA | 21.01 NIEDZIELA | 22.01 PONIEDZIAŁEK | 23.01 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ, MLE)***, Ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g (***GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ),*** ketchup 15g, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU)***, pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasta z makreli 100g ***(RYB,JAJ)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE****),* liść sałaty, pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350mL ***(GLU,MLE)***, Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, pasta z jajkiem rybą i koperkiem 100g **(*JAJ,MLE,RYB*)**, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem 100g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, pomidor b/s 40g, ogórek świeży 40g, Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Sok owocowy 200 ml | Jogurt naturalny ***(MLE)*** + jabłko 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa 350 ml (***GLU, MLE, SEL),*** śledź w śmietanie 150g ***(RYB,MLE)***,ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Kurczak w sosie śmietanowo- brokułowym 180g ***(MLE)***, makaron penne 200g ***(GLU)***, kompot 250 ml | Rosół 350 ml ***(GLU,SEL)***, Kurczak po chińsku 200g ***(GLU)***, ryż 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(MLE,GOR****),* kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL)***, makaron 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bologenese 200g z marchewką i cukinią 150g ***(GLU,MLE)***, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(MLE,SEL,GOR***), wędlina 50g ***(GLU, DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, liść sałaty, ogórek świeży b/s 50g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***,masło 20g ***(MLE)***, twarożek naturalny niesolony 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt., pomidor 40g, ogórek świeży b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, serek wiejski 1 szt. ***(MLE)***, ogórek świeży 30g, kisiel z jabłkiem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, Zupa krem z dyni 350ml ***(GLU,MLE)****,* wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, dżem 1 szt., papryka 30g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ, MLE, GOR)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, ser żółty 20g ***(MLE)***, papryka 30g Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2920.32 kcal; Białko ogółem: 115.97 g; Tłuszcz: 151.35 g; Węglowodany ogółem: 302.99 g; Sód: 9981.61 mg; suma cukrów prostych: 44.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.18 g; Potas: 4677.24 mg; Wapń: 1034.24 mg; Fosfor: 2185.62 mg; Magnez: 484.20 mg; Żelazo: 17.82 mg;*  | *Energia: 2743.58 kcal; Białko ogółem: 106.10 g; Tłuszcz: 106.69 g; Węglowodany ogółem: 366.83 g; Sód: 2515.03 mg; suma cukrów prostych: 60.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.42 g; Błonnik pokarmowy: 29.54 g; Potas: 3458.30 mg; Wapń: 551.56 mg; Fosfor: 1513.26 mg; Magnez: 309.93 mg; Żelazo: 11.13 mg;*  | *Energia: 2316.16 kcal; Białko ogółem: 91.84 g; Tłuszcz: 86.27 g; Węglowodany ogółem: 318.17 g; Sód: 2255.29 mg; suma cukrów prostych: 43.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.68 g; Błonnik pokarmowy: 27.46 g; Potas: 2871.09 mg; Wapń: 406.77 mg; Fosfor: 1370.59 mg; Magnez: 264.77 mg; Żelazo: 10.73 mg;*  | *Energia: 2621.58 kcal; Białko ogółem: 104.54 g; Tłuszcz: 113.38 g; Węglowodany ogółem: 328.83 g; Sód: 2588.91 mg; suma cukrów prostych: 49.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.88 g; Błonnik pokarmowy: 34.76 g; Potas: 4702.65 mg; Wapń: 628.91 mg; Fosfor: 1780.28 mg; Magnez: 364.63 mg; Żelazo: 14.87 mg;*  | *Energia: 2477.16 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 110.52 g; Węglowodany ogółem: 288.22 g; Sód:3822.37 mg; suma cukrów prostych: 17.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.23 g; Błonnik pokarmowy:21.15 g; Potas: 2816.87 mg; Wapń: 284.80 mg; Fosfor: 1340.96 mg; Magnez: 258.35 mg; Żelazo: 13.65mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 24.01 ŚRODA | 25.01 CZWARTEK | 26.01 PIĄTEK | 27.01 SOBOTA | 28.01 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, dżem 1 szt., papryka 30g, pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU, DWU)***, twarożek z koperkiem 100g ***(MLE)***, liść sałaty, pomidor 40g Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU, MLE)***, Bułka graham 1 szt. ***(GLU)***, pieczywo zwykłe 40g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ, MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, pomidor b/s 40g, ogórek świeży 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE)***, jajko 1 szt. ***(JAJ)***, pomidor 40g ogórek b.s.30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** |
| 2 śniadanie | Jogurt z musli 1 szt. ***(MLE)*** + gruszka 1 szt. | Sok marchwiowy 200 ml | Koktajl wieloowocowy 200 ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + mandarynka 1 szt. | Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. |
| Obiad | Zupa krem z brokułów 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń ze schabu 100g, sos własny 100g ***(MLE,SEL),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z buraczka 150g ***(GLU)***, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml,***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 350g ***(GLU,JAJ,MLE)***, z musem truskawkowym 150ml, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***,ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL)***, ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g***,***  kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL,DWU),*** gulasz węgierski 250g ***(GLU, MLE),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU)***, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, Łopatka pieczona 100g **(*GLU, SEL*)**, sos własny 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, kurczak w galarecie 100g ***(SEL)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, ogórek świeży 30g, jabłko 1 szt., Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** wędlina 50g ***(GLU ,DWU)***, ser żółty 20g ***(MLE)***, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, miód 1 szt., ogórek b/s 30g, budyń z owocem 100ml ***(MLE)***, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g (***GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor 40g, warzywa pieczone 100g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, pomidor 40g, papryka 30g, galaretka z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2354.12 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 84.39 g; Węglowodany ogółem: 338.83 g; Sód: 2666.13 mg; suma cukrów prostych: 63.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.15 g; Błonnik pokarmowy: 32.83 g; Potas: 4776.51 mg; Wapń: 556.59 mg; Fosfor: 1426.40 mg; Magnez: 370.95 mg; Żelazo: 16.28 mg;*  | *Energia: 3184.75 kcal; Białko ogółem: 144.97 g; Tłuszcz: 114.11 g; Węglowodany ogółem: 417.67 g; Sód: 2846.59 mg; suma cukrów prostych: 83.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Potas: 3549.79 mg; Wapń: 932.33 mg; Fosfor: 2009.30 mg; Magnez: 301.92 mg; Żelazo: 12.35 mg;*  | *Energia: 2600.50 kcal; Białko ogółem: 109.72 g; Tłuszcz: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 340.18 g; Sód: 3031.62 mg; suma cukrów prostych: 53.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.39 g; Błonnik pokarmowy: 33.82 g; Potas: 4951.83 mg; Wapń: 825.21 mg; Fosfor: 1944.11 mg; Magnez: 411.45 mg; Żelazo: 16.81 mg;*  | *Energia: 3048.08 kcal; Białko ogółem: 123.37 g; Tłuszcz: 151.02 g; Węglowodany ogółem: 329.15 g; Sód: 3822.65 mg; suma cukrów prostych: 55.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 65.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Potas: 4144.79 mg; Wapń: 1253.65 mg; Fosfor: 2122.77 mg; Magnez: 431.66 mg; Żelazo: 17.37 mg;*  | *Energia: 2972.81 kcal; Białko ogółem: 130.37 g; Tłuszcz: 129.80 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; Sód: 2544.63 mg; suma cukrów prostych: 49.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.62 g; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Potas: 5161.69 mg; Wapń: 775.24 mg; Fosfor: 1964.44 mg; Magnez: 414.24 mg; Żelazo: 17.60 mg;*  |