|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20.11 PONIEDZIAŁEK | 21.11 WTOREK | 22.11 ŚRODA | 23.11 CZWARTEK | 24.11 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, parówka 1 szt. ***(GLU,SO*J)**, ketchup 15g, ser żółty 20g (***MLE)***, serek deliser 1 szt ***(MLE)***, sałata liść, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g (***GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, twarożek ze szczypiorkiem 80g ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor 50g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)*** , graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, jajecznica 100g ***(JAJ)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor 50g, ogórek świeży 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU***), masło 20g ***(MLE)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor 50g, papryka 50g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt.***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE)***, ser żółty 20g ***(MLE)***, rzodkiewka 30g, pomidor 50g Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Śliwka 2 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Jogurt owocowy 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, stek z cebulką 100g ***(GLU,JAJ,SEL)***, ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 200g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, łopatka pieczona 100g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 200g ***(MLE,GOR)***, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa zabielana 350 ml ***(GLU, MLE, SEL),*** schab w majeranku 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE)***, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 200g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,SEL)***, Kawałki kurczaka 100g w sosie śmietanowo – szpinakowym z cukinią 100g ***(GLU,MLE)***, makaron penne 200g **(GLU),** kompot 250 ml | Zupa koperkowa z laną kluską 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)*** ryba panierowana pieczona 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL)***, ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i selera 200g ***(SEL),***  kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, pomidor 50g, jabłko 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina- zestaw 60g ***(GLU,DWU,SOJ)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE)***, galaretka z owocami 200ml, papryka 30g, ogórek świeży b/s 30g, Herbata ziołowa 250 mL | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)*** , graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** sałatka grecka 160g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g (***GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, twarożek z rzodkiewką 50g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, jabłko 1 szt., ogórek świeży 50g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, sałatka jarzynowa 160g ***(MLE,SEL,GOR)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare1 szt. ***(MLE),*** ogórek świeży 30g, sałata liść, Herbata owocowa 250 ml |
| Wartości odżywcze | Energia: 2677.78 kcal; Białko ogółem: 96.24 g; Tłuszcz: 123.05 g; Węglowodany ogółem: 330.44 g; Sód: 3143.38 mg; suma cukrów prostych: 47.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.79 g; Błonnik pokarmowy: 34.83 g; Potas: 4643.16 mg; Wapń: 820.60 mg; Fosfor: 1575.79 mg; Magnez: 337.82 mg; Żelazo: 12.59 mg; | Energia: 2710.13 kcal; Białko ogółem: 122.14 g; Tłuszcz: 123.91 g; Węglowodany ogółem: 305.62 g; Sód:2928.55 mg; suma cukrów prostych: 33.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.12 g; Błonnik pokarmowy:30.58 g; Potas: 4168.27 mg; Wapń: 544.05 mg; Fosfor: 1654.20 mg; Magnez: 313.05 mg; Żelazo: 12.01 mg | Energia: 2844.05 kcal; Białko ogółem: 149.60 g; Tłuszcz: 128.15 g; Węglowodany ogółem: 303.99 g; Sód: 3056.09 mg; suma cukrów prostych: 56.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.82 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Potas: 4597.62 mg; Wapń: 1265.57 mg; Fosfor: 2439.08 mg; Magnez: 415.04 mg; Żelazo: 16.63 mg; | Energia: 2785.77 kcal; Białko ogółem: 118.11 g; Tłuszcz: 98.80 g; Węglowodany ogółem: 382.89 g; Sód:2644.16 mg; suma cukrów prostych: 56.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.88 g; Potas: 4009.25 mg; Wapń: 719.04 mg; Fosfor: 1748.99 mg; Magnez: 386.12 mg; Żelazo: 15.86 mg; | Energia: 2800.72 kcal; Białko ogółem: 120.45 g; Tłuszcz: 133.08 g; Węglowodany ogółem: 314.87 g; Sód: 3424.30 mg; suma cukrów prostych: 43.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.35 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Potas: 4991.83 mg; Wapń: 983.46 mg; Fosfor: 2151.17 mg; Magnez: 392.89 mg; Żelazo: 17.46 mg; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25.11 SOBOTA | 26.11 NIEDZIELA | 27.11 PONIEDZIAŁEK | 28.11 WTOREK | 29.11 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 50g ***(MLE),*** wędlina 50g***(GLU,DWU)***~~,~~pomidor 50g, papryka 50g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)*** , graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 50g ***(RYB,JAJ)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 50g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU, MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***,masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt.***(GLU,SOJ)***, ketchup 15g, twaróg ze szczypiorkiem 50g ***(MLE)***, serek tartare 1szt. ***(MLE)*** ,ogórek świeży 40g, pomidor b/s 50g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml, ***(MLE)*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),***  masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem , rybą i koperkiem 50g ***(JAJ, MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, rzodkiewka 30g, sałata liść Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU)***, miód 1 szt., rzodkiewka 30g, ogórek świeży b/s 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** |
| 2 śniadanie | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Koktajl bananowy 200 ml ***(MLE)*** | Gruszka 1 szt. | Koktajl wieloowocowy 200ml ***(MLE)*** | Wafle ryżowe 30g |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU)***, gulasz wieprzowy z pieczarkami i papryką 200g ***(GLU,MLE)***, kasza jęczmienna 200g ***(GLU)***, ogórek kiszony 60g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 200g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ***(GLU, SEL),***  Kurczak po chińsku 200g (***GLU),*** ryż na sypko 200g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Kopytka 300g ***(JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200ml (***GLU,MLE),*** surówka z czerwonej kapusty 200g, kompot 250 ml | Zupa krem z dyni z cynamonem 350 ml ***(GLU,MLE)***, kotlet pożarski 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczka 200g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR)*** , serek deliser 1 szt. ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, ogórek świeży b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g (***GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, ser żółty 20g ***(MLE)***.,liść sałaty, pomidor 50g Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 220g ***(GLU,SEL)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU)***, pomidor b/s 50g , Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g (***GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, Kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 50g, papryka30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka z surowych warzyw 160g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2677.32 kcal; Białko ogółem: 105.86 g; Tłuszcz: 124.33 g; Węglowodany ogółem: 308.56 g; Sód: 2585.46 mg; suma cukrów prostych: 40.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.58 g; Potas: 3367.95 mg; Wapń: 872.81 mg; Fosfor: 1731.28 mg; Magnez: 302.45 mg; Żelazo: 12.35 mg;* | *Energia: 2473.90 kcal; Białko ogółem: 102.02 g; Tłuszcz: 102.98 g; Węglowodany ogółem: 312.94 g; Sód: 2732.26 mg; suma cukrów prostych: 40.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.17 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Potas: 4244.83 mg; Wapń: 669.45 mg; Fosfor: 1607.51 mg; Magnez: 342.72 mg; Żelazo: 11.48 mg;* | Energia: 2836.41 kcal; Białko ogółem: 117.33 g; Tłuszcz: 109.43 g; Węglowodany ogółem: 342.97 g; Sód: 3410.79 mg; suma cukrów prostych: 38.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.12 g; Błonnik pokarmowy: 32.30 g; Potas: 4071.33 mg; Wapń: 654.93 mg; Fosfor: 1826.52 mg; Magnez: 383.30 mg; Żelazo: 13.78 mg | Energia: 2956.77 kcal; Białko ogółem: 128.40 g; Tłuszcz: 130.24 g; Węglowodany ogółem: 347.26 g; Sód:2863.32 mg; suma cukrów prostych: 31.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.63 g; Błonnik pokarmowy:31.15 g; Potas: 4794.21 mg; Wapń: 888.60 mg; Fosfor: 2139.56 mg; Magnez: 417.07 mg; Żelazo: 20.92 mg | Energia: 2435.54 kcal; Białko ogółem: 95.02 g; Tłuszcz: 94.13 g; Węglowodany ogółem: 332.30 g; Sód: 2376.58 mg; suma cukrów prostych: 55.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.61 g; Błonnik pokarmowy:32.37 g; Potas: 4315.46 mg; Wapń: 768.40 mg; Fosfor: 1586.08 mg; Magnez: 358.95 mg; Żelazo: 14.64 mg |