|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20.12 ŚRODA | 21.12 CZWARTEK | 22.12 PIĄTEK | 23.12 SOBOTA | 24.12 NIEDZIELA  WIGILIA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, pasta z tuńczyka 100g ***(RYB,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),***  Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek świeży b/s 40g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml ***(MLE),***  Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE)***, pomidor b/s 40g, sałata liść, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem i cynamonem 100g ***(MLE),*** ser żółty 20g (MLE), ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** graham 30g (***GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko 1 szt. ***(JAJ)***, ser żółty 20g ***(MLE)***, pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Koktajl wiśniowy 200ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Mandarynka 1 szt. | Banan 1 szt. | Kaszka manna z musem owocowym100g ***(GLU,MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***,  Stek z cebulką 100g ***(GLU,JAJ,SEL)***, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(MLE,SEL),*** kompot 250 ml | Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, kawałki kurczaka 100g duszone w sosie brokułowym 180g ***(MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU),***  kompot 250 ml | Krupnik zabielany z kaszy jęczmiennej 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba panierowana pieczona 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL)***, ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa zabielana 350 ml (***GLU,MLE,SEL)*** Kurczak curry 100g ***(GLU,MLE,SEL),*** ryż 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, pierogi z twarogiem 250g ***(GLU,JAJ,MLE)***, z musem truskawkowym 150g kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE)***, sałatka z surowych warzyw 100g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, sałatka makaronowa ze szpinakiem i kurczakiem 180g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt, papryka 30g, ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 110g (***GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina -zestaw 60g ***(GLU,DWU,SOJ),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL***), ogórek kiszony 30g, pomidor 40g, budyń z owocem 200g ***(MLE),*** Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(RYB,GLU,JAJ,SEL),*** śledź w śmietanie 100g ***(RYB,MLE),*** pierogi z kapustą i grzybami 3 szt. ***(GLU,JAJ),*** sałatka jarzynowa 160g ***(MLE,SEL,GOR),*** ciasto 60g ***(GLU)***, mandarynka 2 szt. kompot z suszu 250 ml |
| Wartości odżywcze | Energia: 2334.41 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 297.87 g; Sód:2870.78 mg; suma cukrów prostych: 37.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.28 g; Błonnik pokarmowy: 29.50 g; Potas: 3955.83 mg; Wapń: 608.96 mg; Fosfor: 1457.90 mg; Magnez: 319.07 mg; Żelazo: 11.76 mg; | Energia: 3226.38 kcal; Białko ogółem: 136.87 g; Tłuszcz: 112.07 g; Węglowodany ogółem: 449.00 g; Sód: 2505.40 mg; suma cukrów prostych: 57.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.83 g; Błonnik pokarmowy:35.27 g; Potas: 4281.83 mg; Wapń: 961.09 mg; Fosfor: 2176.45 mg; Magnez: 448.31 mg; Żelazo: 16.43 mg; | Energia: 2513.92 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 97.48 g; Węglowodany ogółem: 316.34 g; Sód: 2822.15 mg; suma cukrów prostych: 55.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Potas: 4143.13 mg; Wapń: 942.11 mg; Fosfor: 1981.28 mg; Magnez: 347.09 mg; Żelazo: 15.56 mg; | *Energia: 2643.39 kcal; Białko ogółem: 109.14 g; Tłuszcz: 99.07 g; Węglowodany ogółem: 359.28 g; Sód: 2981.51 mg; suma cukrów prostych: 72.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.91 g; Błonnik pokarmowy:32.98 g; Potas: 3947.80 mg; Wapń: 1339.13 mg; Fosfor: 1941.31 mg; Magnez: 391.50 mg; Żelazo: 12.44 mg;* | *Energia: 3437.05 kcal; Białko ogółem: 122.75 g; Tłuszcz: 122.51 g; Węglowodany ogółem: 498.05 g; Sód: 2885.32 mg; suma cukrów prostych: 93.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.00 g; Błonnik pokarmowy:41.25 g; Potas: 4222.75 mg; Wapń: 937.45 mg; Fosfor: 1930.24 mg; Magnez: 403.15 mg; Żelazo: 18.77 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25.12 BOŻE NARODZENIE | 26.12 WTOREK | 27.12 ŚRODA | 28.12 CZWARTEK | 29.12 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 110g (***GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, jajko 1 szt. ***(JAJ),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL***) serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek b/s 40g, sałata liść Herbata czarna 250 ml + plaster cytryny | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE)***, ogórek b/s 30g, liść sałaty, papryka 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, serek wiejski 1 szt ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, pomidor b/s 40g, sałata liść, gruszka 1 szt. Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, pasta mięsno-marchewkowa 100g ***(SEL)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, sałata liść, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml ***(MLE)***, Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 60g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE)***, ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, sałata liść, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| 2 śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. ***(MLE)*** + mandarynka 1 szt. | Serek homogenizowany 1szt. ***(MLE)*** + kiwi 1 szt. | Sok warzywny 200 ml | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Jogurt z musli 1 szt. ***(MLE)***+ banan 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, rolada ze szpinakiem 100g ***(GLU,SEL)***, sos własny 100g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml + pierniczki 40g ***(GLU,MLE)*** | Zupa koperkowa zabielana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  zraz drobiowy 100g ***(GLU,SEL)*** w sosie własnym 100g ***(GLU,SEL,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g, kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,DWU,SEL)***, gulasz węgierski 250g ***(GLU,SEL)***, kasza jęczmienna 200g ***(GLU)***, kompot 250 ml | Zupa krem z buraka 350 ml ***(GLU,MLE),*** pierogi leniwe 350g ***(GLU,JAJ,MLE),*** z musem truskawkowym 150ml, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL)***, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, Kurczak w galarecie 100g ***(SEL)*** + plaster cytryny, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, sałata liść, babka piaskowa 60g ***(GLU),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem kiszonym 160g ***(MLE,SEL,GOR),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, serek tartare 1 szt ***(MLE)***, pomidor 40g, jabłko gotowane z cynamonem 150g , Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g (***MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***,pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, leczo z cukinią i kurczakiem 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, papryka 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(MLE,SEL,GOR),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 3060.65 kcal; Białko ogółem: 130.36 g; Tłuszcz: 128.69 g; Węglowodany ogółem: 379.00 g; Sód: 3596.15 mg; suma cukrów prostych: 53.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.66 g; Błonnik pokarmowy: 35.49 g; Potas: 4990.82 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 2177.74 mg; Magnez: 460.97 mg; Żelazo: 20.27 mg;* | *Energia: 3003.12 kcal; Białko ogółem: 114.31 g; Tłuszcz: 132.33 g; Węglowodany ogółem: 372.72 g; Sód: 3310.67 mg; suma cukrów prostych: 71.98 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.58 g; Potas: 4836.79 mg; Wapń: 916.13 mg; Fosfor: 1750.07 mg; Magnez: 351.25 mg; Żelazo: 14.54 mg;* | Energia: 2831.72 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 125.74 g; Węglowodany ogółem: 347.33 g; Sód: 3083.08 mg; suma cukrów prostych: 36.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Potas: 4170.35 mg; Wapń: 588.92 mg; Fosfor: 1707.12 mg; Magnez: 360.84 mg; Żelazo: 13.30 mg; | Energia: 2552.76 kcal; Białko ogółem: 91.67 g; Tłuszcz: 113.21 g; Węglowodany ogółem: 321.78 g; Sód:2864.58 mg; suma cukrów prostych: 58.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.07 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Potas: 4142.85 mg; Wapń: 572.68 mg; Fosfor: 1418.54 mg; Magnez: 355.02 mg; Żelazo: 16.46 mg; | Energia: 2843.63 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 129.87 g; Węglowodany ogółem: 328.94 g; Sód: 3161.78 mg; suma cukrów prostych: 50.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.68 g; Błonnik pokarmowy:34.29 g; Potas: 5186.44 mg; Wapń: 1144.01 mg; Fosfor: 2153.00 mg; Magnez: 399.28 mg; Żelazo: 17.33 mg; |