|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 30.11 CZWARTEK | 1.12 PIĄTEK | 2.12 SOBOTA | 3.12 NIEDZIELA | 4.12 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, pasztet 50g ***(GLU, SOJ, SEL)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 50g, ogórek b/s 50g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE)***, ser żółty 1 plaster ***(MLE)***, sałata liść, pomidor 50g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)*** , masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU)***, liść sałaty, papryka 50g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | 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 , serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor 50g, ogórek kiszony 50g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta mięsno-marchewkowa 80g ***(SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE) ,*** pomidor b/s 50g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| 2śniadanie | Koktajl owocowy 200 ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (***GLU,MLE,SEL)***, makaron 200g ***(GLU)*** z kurczakiem w sosie śmietanowo- brokułowym 280g ***(MLE)***, kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, ryba pieczona panierowana 120g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL)***, ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z kiszonej kapusty 200g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń ze schabu 100g ***(SEL),*** sos własny 100g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i jabłka 200g, kompot 250 ml | Rosół 350 ml ***(GLU,SEL),***kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ)***, ziemniaki 200g surówka z czerwonej kapusty 200g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** ryż 200g z musem jabłkowym 200g, jogurt naturalny 1 szt. (***MLE)***, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, wędlina-zestaw 60g ***(GLU,SOJ,DWU)***, dżem 1szt., pomidor 50g, papryka 50g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(MLE,SEL,GOR),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 50g, ogórek b/s 50g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina-zestaw 60g ***(GLU,SOJ,DWU)*** , serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g ***(MLE,GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** twarożek naturalny 50g ***(MLE)***, dżem1 szt., jabłko 1 szt., ogórek b/s 50g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Zupa krem z dyni z cynamonem 350 ml ***(GLU,.MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 50g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | Energia: 2852.83 kcal; Białko ogółem: 110.40 g; Tłuszcz: 106.81 g; Węglowodany ogółem: 390.70 g; Sód:2889.81 mg; suma cukrów prostych: 44.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.26 g; Błonnik pokarmowy:31.06 g; Potas: 3608.19 mg; Wapń: 606.11 mg; Fosfor: 1618.91 mg; Magnez: 320.53 mg; Żelazo: 13.63 mg; | Energia: 2862.40 kcal; Białko ogółem: 121.45 g; Tłuszcz: 137.46 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g; Sód: 3391.30 mg; suma cukrów prostych: 40.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.81 g; Błonnik pokarmowy: 33.78 g; Potas: 4965.28 mg; Wapń: 882.97 mg; Fosfor: 2029.88 mg; Magnez: 378.18 mg; Żelazo: 17.62 mg; | *Energia: 2513.85 kcal; Białko ogółem: 102.14 g; Tłuszcz: 98.78 g; Węglowodany ogółem: 337.01 g; Sód: 4605.16 mg; suma cukrów prostych: 51.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.26 g; Błonnik pokarmowy: 35.02 g; Potas: 4934.78 mg; Wapń: 649.22 mg; Fosfor: 1698.41 mg; Magnez: 410.49 mg; Żelazo: 14.07 mg;* | *Energia: 2688.49 kcal; Białko ogółem: 113.91 g; Tłuszcz: 113.16 g; Węglowodany ogółem: 337.07 g; Sód: 3183.18 mg; suma cukrów prostych: 62.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.75 g; Błonnik pokarmowy: 35.13 g; Potas: 4809.47 mg; Wapń: 951.06 mg; Fosfor: 1948.73 mg; Magnez: 428.68 mg; Żelazo: 13.69 mg;* | Energia: 2395.59 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 98.09 g; Węglowodany ogółem: 323.99 g; Sód: 2102.99 mg; suma cukrów prostych: 63.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Potas: 3239.35 mg; Wapń: 605.89 mg; Fosfor: 1373.50 mg; Magnez: 277.90 mg; Żelazo: 11.04 mg; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5.12 WTOREK | 6.12 ŚRODA | 7.12 CZWARTEK | 8.12 PIĄTEK | 9.12 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem i cynamonem 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU)***, sałata liść, ogórek b/s 50g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350 ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU)***, jajko 1 szt. ***(JAJ)***, serek tartare 1 szt.***(MLE),*** pomidor 50g, papryka 50g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 100g ***(RYB,JAJ)***, pomidor 50g, ogórek kiszony 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 50g, papryka 40g , Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, serek wiejski 1szt. ***(MLE)***,wędlina 50g **(*GLU,DWU),*** miód 1szt., pomidor 50g, ogórek b/s 50g, Herbata owocowa 250ml |
| 2 śniadanie | Gruszka 1 szt. | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml |
| Obiad | Krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** żeberka pieczone 100g ***(SEL)*** w sosie własnym 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszonego 200g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml (***GLU,SEL,DWU)***, kopytka 300g ***(JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200ml ***(GLU,MLE)***, surówka z białej kapusty 200g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet z piersi kurczaka w sezamie 100g ***(GLU,JAJ, SEZ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z selera 200g ***(SEL)***, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 120g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL),***  ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z pora z kukurydzą 200g ***(MLE,GOR)***, kompot 250ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU)*** makaron 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bologenese 200g z marchewką i cukinią 200g ***(GLU,MLE)***, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, ser żółty 1 plaster ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor 50g, sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** sałata liść, ogórek b/s 50g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, twarożek z koperkiem 50g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** sałatka warzywna z sosem winegret 100g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g (***GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(MLE,SEL)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, sałata liść, rzodkiewka 50g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasztet 50g (***GLU,SOJ,SEL),*** ser żółty 2 plastry ***(MLE),*** burak z fetą i prażonym słonecznikiem 100g ***(MLE,GOR),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | Energia: 2870.81 kcal; Białko ogółem: 114.71 g; Tłuszcz: 140.61 g; Węglowodany ogółem: 318.16 g; Sód: 4231.08 mg; suma cukrów prostych: 47.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Potas: 4386.12 mg; Wapń: 1155.05 mg; Fosfor: 1953.16 mg; Magnez: 436.32 mg; Żelazo: 14.41 mg; | *Energia: 2923.79 kcal; Białko ogółem: 112.42 g; Tłuszcz: 128.07 g; Węglowodany ogółem: 358.60 g; Sód: 2872.17 mg; suma cukrów prostych: 47.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.85 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Potas: 4638.81 mg; Wapń: 725.05 mg; Fosfor: 1780.38 mg; Magnez: 344.02 mg; Żelazo: 16.85 mg* | *Energia: 2487.00 kcal; Białko ogółem: 99.86 g; Tłuszcz: 102.61 g; Węglowodany ogółem: 321.90 g; Sód: 2774.15 mg; suma cukrów prostych: 40.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.19 g; Błonnik pokarmowy: 32.93 g; Potas: 4554.40 mg; Wapń: 470.21 mg; Fosfor: 1619.89 mg; Magnez: 405.69 mg; Żelazo: 14.06 mg* | *Energia: 2889.31 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Tłuszcz: 126.05 g; Węglowodany ogółem: 345.88 g; Sód: 3646.02 mg; suma cukrów prostych: 52.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.20 g; Błonnik pokarmowy: 41.54 g; Potas: 5875.22 mg; Wapń: 1169.37 mg; Fosfor: 2476.38 mg; Magnez: 495.21 mg; Żelazo: 21.37 mg;* | *Energia: 2925.96 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 107.88 g; Węglowodany ogółem: 404.37 g; Sód: 2890.78 mg; suma cukrów prostych: 48.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.52 g; Potas: 3772.47 mg; Wapń: 866.39 mg; Fosfor: 1700.62 mg; Magnez: 345.57 mg; Żelazo: 16.39 mg;* |