|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 30.12 SOBOTA | 31.12 NIEDZIELA | 1.01 PONIEDZIAŁEK | 2.01 WTOREK | 3.01 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszką jęczmienną 350ml **(*GLU,MLE*)**, Pieczywo mieszane 80g **(*GLU*)**, graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, twarożek naturalny 100g ***(MLE*)**, wędlina 50g, liść sałaty, pomidor 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)****,* ogórek kiszony 30g, pomidor 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml **(*MLE)***, Pieczywo mieszane 80g **(*GLU)****,* graham30g ***(GLU)****,* masło 20g***(MLE)***, pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,MLE,RYB*)**, ser żółty 20g **(*MLE*)**, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, 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)***, ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml **(*MLE*)**, Pieczywo mieszane 80g **(*GLU)***, graham 30g **(*GLU*),** masło 20g **(*MLE*),** pasta mięsno-warzywna 100g **(*SEL*)**, twaróg krojony 50g **(*MLE*),** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml |
| 2 śniadanie | Jabłko 1 szt. | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Serek wiejski 1 szt.***(MLE*)**+ mandarynka 1szt. | Sok warzywny 200 ml | Mandarynka 2 szt. |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU)****,*  Makaron 250 g **(*GLU*)** z sosem a’la bolognese 200g z marchewką i cukinią 150g **(*GLU,MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml **(*GLU,SEL*)**, kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ*)**, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g **(*MLE,GOR)***, kompot 250 ml | Krupnik 350 ml **(*GLU,SEL)***, klopsik z pieczarką 100g ***(GLU,JAJ,MLE*)** w sosie własnym 100g **(*GLU,SEL)****,* ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z dyni 350 ml **(*GLU, MLE*)**, kurczak 100g w sosie śmietanowo- szpinakowym 180g **(*GLU,MLE,SEL*)**, makaron penne 200g **(*GLU)***, cukinia parowana 100g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml **(*GLU, MLE, SEL*)** , kotlet z piersi kurczaka w sezamie 100g **(*GLU, JAJ,SEZ*)** , ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z pora150g ***(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*)**, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, budyń z owocem 200g **(*MLE*)**, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU*)**, graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE)***, sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ, MLE, GOR)*,** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g **(*GLU)****,* graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, Kurczak w galarecie 100g **(*SEL)***, wędlina 50g **(*GLU,DWU*),** pomidor 40g, ogórek b/s 30g, sałata liść, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g (***GLU***), graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, twarożek z koperkiem 100g **(*MLE*),** ser żółty 20g ***(MLE)***, pomidor 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g **(*GLU*)**, graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, wędlina 50g ***(GLU,DWU*)**, jajko 1 szt. **(*JAJ)***, pieczone warzywa z ziołami 100g (marchewka, pietruszka, cukinia) Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2704.40 kcal; Białko ogółem: 103.95 g; Tłuszcz: 89.34 g; Węglowodany ogółem: 394.84 g; Sód: 2470.76 mg; suma cukrów prostych: 48.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.02 g; Potas: 3197.80 mg; Wapń: 648.81 mg; Fosfor: 1555.85 mg; Magnez: 298.15 mg; Żelazo: 11.43 mg;* | *Energia: 2792.83 kcal; Białko ogółem: 120.68 g; Tłuszcz: 138.11 g; Węglowodany ogółem: 300.05 g; Sód: 3301.71 mg; suma cukrów prostych: 34.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.63 g; Błonnik pokarmowy: 33.69 g; Potas: 4586.55 mg; Wapń: 847.02 mg; Fosfor: 2027.76 mg; Magnez: 422.20 mg; Żelazo: 17.43 mg;* | *Energia: 2922.79 kcal; Białko ogółem: 115.13 g; Tłuszcz: 126.85 g; Węglowodany ogółem: 362.06 g; Sód: 2881.32 mg; suma cukrów prostych: 44.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.80 g; Błonnik pokarmowy: 33.54 g; Potas: 4493.61 mg; Wapń: 706.42 mg; Fosfor: 1968.42 mg; Magnez: 412.74 mg; Żelazo: 19.04 mg;* | Energia: 2654.36 kcal; Białko ogółem: 109.05 g; Tłuszcz: 109.07 g; Węglowodany ogółem: 337.04 g; Sód: 3838.10 mg; suma cukrów prostych: 36.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.86 g; Potas: 3179.45 mg; Wapń: 920.93 mg; Fosfor: 1600.87 mg; Magnez: 303.51 mg; Żelazo: 12.73 mg; | Energia: 2534.07 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 110.17 g; Węglowodany ogółem: 312.78 g; Sód: 2109.59 mg; suma cukrów prostych: 34.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Błonnik pokarmowy: 35.37 g; Potas: 4710.23 mg; Wapń: 514.69 mg; Fosfor: 1687.24 mg; Magnez: 358.10 mg; Żelazo: 14.45 mg; |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.01 CZWARTEK | 5.01 PIĄTEK | 6.01 SOBOTA | 7.01 NIEDZIELA | 8.01 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml **(*GLU,MLE)***, Pieczywo mieszane 80g **(*GLU*)**, graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, twarożek naturalny 100g **(*MLE*),** dżem 1 szt**.,** ogórek b/s 30g, liść sałaty, pomidor 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml **(*GLU,MLE*)**, Pieczywo zwykłe 40g **(*GLU*)**, Bułka graham 1 szt. **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, pasta z jaj z natką pietruszki 100g **(*JAJ,MLE*),** serek tartare 1 szt. **(*MLE)***, pomidor 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml **(*GLU,MLE*)**  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml **(*MLE*)**, Pieczywo mieszane 80g **(*GLU*),** graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*),** pasztet 80g **(*GLU, SOJ, SE*L)**, jajko 1 szt. **(*JAJ*)**, ogórek kiszony 40g, 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*)**, wędlina 50g **(*GLU, DWU*)**, twarożek z jabłkiem prażonym 100g **(*MLE*)**, liść sałaty, pomidor 40g, Kakao 250 ml **(*MLE*)** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g **(*GLU*)**, graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, pasta z tuńczyka 100g **(*JAJ, RYB*)**,. ogórek b/s 30g, pomidor 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Banan 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200 ml **(*MLE*)** | Kasza manna z musem truskawkowym 100g **(*GLU, MLE*)** | Mandarynka 1 szt. | Jogurt z musli 1szt. **(*MLE*)** |
| Obiad | Barszcz czerwony 350 ml **(*GLU, SEL, DWU*)**, kopytka 300g ***(JAJ)*** z sosem mięsno- pomidorowym 200ml **(*GLU, MLE*)**, surówka z czerwonej kapusty 150g. kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml **(*GLU, MLE, SE*L)** , ryba pieczona panierowana 100g (***GLU, JAJ, RYB, SEL*)**, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty i marchwi 150g **(*MLE, GOR)****,*  kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU, MLE, SEL*)**, kurczak po chińsku 200g **(*GLU*)**, ryż 200g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml **(*GLU, SEL*),** łopatka pieczona 100g **(*GLU, SEL*)**, sos śmietanowy 100g **(*GLU, MLE*),** ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml | Zupa marchewkowa 350 ml **(*GLU, SEL*)**, kotlet meksykański 100g **(*GLU, JAJ*),** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g **(*GLU)****,* graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, wędlina 50g **(*GLU,DWU*)** , ser żółty 20g **(*MLE*)**, ogórek kiszony 40g, galaretka z owocem 200g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g **(*GLU*)**, graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, sałatka jarzynowa 160g **(*MLE, SEL, GOR*)**, wędlina 50g **(*GLU, DWU****)*, ser żółty 1 plaster **(*MLE*)**, papryka 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g **(*GLU*)**, graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, krem z marchwi 350g **(*GLU, SEL*)**, wędlina- zestaw 60g **(*GLU, DWU,SOJ*)**, papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g **(*GLU*)**, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(JAJ, MLE, GOR)***, wędlina 50g ***(GLU, DWU)***, liść sałaty, pomidor 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g **(*GLU*)**, graham 30g **(*GLU*)**, masło 20g **(*MLE*)**, serek tartare 1 szt. **(*MLE*)**,wędlina 50g **(*GLU, DWU*)**, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, kisiel z jabłkiem 200ml, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | Energia: 2877.26 kcal; Białko ogółem: 114.30 g; Tłuszcz: 105.55 g; Węglowodany ogółem: 396.00 g; Sód: 2605.37 mg; suma cukrów prostych: 80.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.01 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Potas: 4763.92 mg; Wapń: 965.89 mg; Fosfor: 1897.80 mg; Magnez: 426.59 mg; Żelazo: 15.79 mg; | Energia: 2862.14 kcal; Białko ogółem: 124.33 g; Tłuszcz: 134.85 g; Węglowodany ogółem: 321.69 g; Sód: 3276.06 mg; suma cukrów prostych: 44.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.96 g; Błonnik pokarmowy: 34.67 g; Potas: 5063.04 mg; Wapń: 1115.29 mg; Fosfor: 2218.22 mg; Magnez: 405.75 mg; Żelazo: 17.86 mg; | *Energia: 2729.68 kcal; Białko ogółem: 112.41 g; Tłuszcz: 95.48 g; Węglowodany ogółem: 387.95 g; Sód: 3134.64 mg; suma cukrów prostych: 53.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.33 g; Błonnik pokarmowy: 36.05 g; Potas: 4211.47 mg; Wapń: 508.27 mg; Fosfor: 1748.68 mg; Magnez: 372.82 mg; Żelazo: 16.35 mg;* | *Energia: 3162.86 kcal; Białko ogółem: 131.84 g; Tłuszcz: 135.67 g; Węglowodany ogółem: 382.73 g; Sód: 3951.16 mg; suma cukrów prostych: 44.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.14 g; Potas: 5040.48 mg; Wapń: 711.40 mg; Fosfor: 1992.67 mg; Magnez: 498.86 mg; Żelazo: 16.94 mg;* | Energia: 2755.28 kcal; Białko ogółem: 105.16 g; Tłuszcz: 125.31 g; Węglowodany ogółem: 330.00 g; Sód: 3082.84 mg; suma cukrów prostych: 55.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.35 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Potas: 4177.03 mg; Wapń: 661.16 mg; Fosfor: 1723.62 mg; Magnez: 340.64 mg; Żelazo: 14.93 mg; |