|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 31.10 WTOREK | 1.11 ŚRODA | 2.11 CZWARTEK | 3.11 PIĄTEK | 4.11 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, twaróg krojony 50g ***(MLE)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU)***, sałata liść, ogórek b/s 40g, miód 1 szt, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, twarożek z koperkiem 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU)***, dżem 1 szt., rzodkiewka 30g, sałata liść, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** ser żółty 40g ***(MLE)***, liść sałaty, ogórek świeży b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml **(*GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ, MLE***), dżem 1 szt, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g , sałata liść, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasta z makreli 50g ***(RYB,JAJ)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE)***, ogórek b/s 40g**,** pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Biszkopty 30g ***(GLU)*** | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. |
| Obiad | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,SEL)***, kawałki kurczaka 100g duszone w sosie śmietanowo-brokułowym 180g ***(MLE)***, makaron penne 200g ***(GLU)***, kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),***  pieczeń ze schabu 100g ***(SEL)***, ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(MLE,GOR)***,  kompot 250 ml+ **babka 50g *(GLU,MLE,JAJ)*** | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,SEL)***, Rolada schabowa nadziewana marchewką 100g ***(SEL)***, sos 100ml ***(GLU,MLE)***, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba panierowana pieczona 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 200g, kompot 250 ml | Zupa koperkowa z laną kluską 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, schab w majeranku 100g, sos 100g ***(GLU,MLE)***, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z buraczka 200g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE)***, wędlina 60g ***(GLU,DWU)***, pomidor z mozzarellą i bazylią i oliwią 50g ***(MLE,GOR)***, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, leczo z dynią i mięsem 220g ***(GLU,SEL)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, sałata liść, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, kurczak w galarecie 100g ***(SEL)***, wędlina 60g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),***  sałatka z surowych warzyw 120g, 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 20g ***(MLE)***, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** jajko 1 szt ***(JAJ)***,pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze |  | *Energia: 2472.40 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 94.31 g; Węglowodany ogółem: 338.08 g; Sód: 4250.46 mg; suma cukrów prostych: 64.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.88 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Potas: 4078.23 mg; Wapń: 663.58 mg; Fosfor: 1522.36 mg; Magnez: 305.58 mg; Żelazo: 11.28 mg* | *Energia: 2492.28 kcal; Woda: 1194.88 g; Białko ogółem: 99.14 g; białko zwierzęce: 63.15 g; białko roślinne: 35.99 g; Tłuszcz: 109.57 g; Węglowodany ogółem: 306.94 g; Popiół: 18.02 g; Sód: 2877.71 mg; Potas: 4167.66 mg; Wapń: 852.77 mg; Fosfor: 1620.69 mg; Magnez: 356.57 mg; Żelazo: 16.31 mg;* | *Energia: 3060.52 kcal; Woda: 1746.06 g; Białko ogółem: 119.35 g; białko zwierzęce: 79.17 g; białko roślinne: 40.18 g; Tłuszcz: 137.39 g; Węglowodany ogółem: 373.44 g; Popiół: 25.73 g; Sód: 4850.90 mg; Potas: 4970.33 mg; Wapń: 950.50 mg; Fosfor: 2136.44 mg; Magnez: 512.99 mg; Żelazo: 20.37 mg* | *Energia: 2781.19 kcal; Woda: 1776.45 g; Białko ogółem: 132.60g; białko zwierzęce: 96.24 g; białko roślinne: 36.36 g; Tłuszcz: 118.41 g; Węglowodany ogółem: 326.65 g; Popiół: 19.71 g; Sód: 2618.56 mg; Potas: 5468.74 mg; Wapń: 1002.73 mg; Fosfor: 2205.07 mg; Magnez: 441.52 mg; Żelazo: 18.73 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5.11 NIEDZIELA | 6.11 PONIEDZIAŁEK | 7.11 WTOREK | 8.11 ŚRODA | 9.11 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszką jaglaną 350ml ***(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 b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, pomidor b/s 50g, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE)***, pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g (***GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)*** miód 1 szt., rzodkiewka 30g, sałata liść, kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 50g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE)***, dżem 1 szt., pomidor b/s 50g,ogórek kiszony 30g, Herbata ziołowa 250 ml |
| 2 śniadanie | Serek wiejski 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Herbatniki 40g | Serek homogenizowany 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl owocowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 200g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL)***, pierogi leniwe 350g ***(GLU,JAJ,MLE***) z musem truskawkowym 100ml, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa z drobnym makaronem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet mielony 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, brokuł gotowany 200g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Gulasz wieprzowy z papryką i pieczarkami 350g ***(GLU,MLE)***, kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z kiszonej kapusty 200g, kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki faszerowane pieczarką 100g ***(GLU,JAJ,MLE)***, sos własny 100g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchewki 200g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, sałata liść, marchewka słupki 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),***masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,DWU,SOJ)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR)***, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE)***, pomidor b/s 50g, sok owocowy 200g Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 30g **(*GLU,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 50g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** miód 1 szt., sałatka z burakiem i serem feta 100g ***(MLE,GOR)***, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2489.91 kcal; Białko ogółem: 88.26 g; Tłuszcz: 117.42 g; Węglowodany ogółem: 296.14 g; Sód: 2730.83 mg; suma cukrów prostych: 25.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.27 g; Błonnik pokarmowy: 27.18 g; Potas: 2698.62 mg; Wapń: 389.91 mg; Fosfor: 1322.83 mg; Magnez: 300.44 mg; Żelazo: 11.88 mg;* | Energia: 3213.49 kcal; Białko ogółem: 145.16 g; Tłuszcz: 135.22 g; Węglowodany ogółem: 379.92 g; Sód: 3003.50 mg; suma cukrów prostych: 69.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.26 g; Błonnik pokarmowy:28.28 g; Potas: 3939.07 mg; Wapń: 993.80 mg; Fosfor: 2116.96 mg; Magnez: 331.03 mg; Żelazo: 15.95 mg | Energia: 2687.99 kcal; Białko ogółem: 104.77 g; Tłuszcz: 113.08 g; Węglowodany ogółem: 342.07 g; Sód:2737.42 mg; suma cukrów prostych: 57.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.00 g; Błonnik pokarmowy: 30.89 g; Potas: 4217.47 mg; Wapń: 985.56 mg; Fosfor: 1790.19 mg; Magnez: 345.75 mg; Żelazo: 12.52 mg | Energia: 3256.66 kcal; Białko ogółem: 144.46 g; Tłuszcz: 154.60 g; Węglowodany ogółem: 355.81 g; Sód:3061.48 mg; suma cukrów prostych: 66.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.42 g; Błonnik pokarmowy:34.96 g; Potas: 4482.43 mg; Wapń: 1015.38 mg; Fosfor: 2305.77 mg; Magnez: 433.12 mg; Żelazo: 16.41 mg | Energia: 2762.25 kcal; Białko ogółem: 104.19 g; Tłuszcz: 121.41 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; Sód: 3540.18 mg; suma cukrów prostych: 59.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.73 g; Błonnik pokarmowy: 38.09 g; Potas: 4755.51 mg; Wapń: 1027.15 mg; Fosfor: 1728.19 mg; Magnez: 383.29 mg; Żelazo: 16.26 mg |