|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9.01 WTOREK | 10.01 ŚRODA | 11.01 CZWARTEK | 12.01 PIĄTEK | 13.01 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, miód 1 szt., sałata liść, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, Jajko 1 szt. ***(JAJ)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, ogórek kiszony 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 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, sałata liść, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, 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 100g ***(RYB,JAJ)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 40g**,** pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Banan 1 szt. | Kefir 200 ml ***(MLE)*** + mandarynka 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Gruszka 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 gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL)***, ryż 200g z musem jabłkowym z cynamonem 150g , jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)***, kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,SEL)***, Udko pieczone 170g ***(SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU)***, ryba panierowana pieczona 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka colesław 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab w majeranku 100g, sos pietruszkowy 100g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z selera 150g **(*SEL)***, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g (***GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 50g ***(MLE,GOR)***, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, leczo z dynią i mięsem 250g ***(GLU,SEL)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** budyń czekoladowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),***  sałatka z surowych warzyw 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(MLE,SEL,GOR)***, ser żółty 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE)***, jajko 1 szt. ***(JAJ),*** pomidor b/s 40g, kisiel z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | Energia: 2716.75 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 103.96 g; Węglowodany ogółem: 356.76 g; Sód:2365.30 mg; suma cukrów prostych: 48.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.48 g; Potas: 3503.44 mg; Wapń: 906.20 mg; Fosfor: 1839.11 mg; Magnez: 373.13 mg; Żelazo: 11.61 mg; | Energia: 2702.63 kcal; Białko ogółem: 95.65 g; Tłuszcz: 102.18 g; Węglowodany ogółem: 375.73 g; Sód: 2989.75 mg; suma cukrów prostych: 73.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.33 g; Potas: 3704.51 mg; Wapń: 691.66 mg; Fosfor: 1537.49 mg; Magnez: 325.97 mg; Żelazo: 12.76 mg; | Energia: 2891.11 kcal; Białko ogółem: 134.93 g; Tłuszcz: 133.51 g; Węglowodany ogółem: 315.06 g; Sód: 3084.09 mg; suma cukrów prostych: 43.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.72 g; Błonnik pokarmowy: 28.31 g; Potas: 4702.03 mg; Wapń: 702.37 mg; Fosfor: 1936.88 mg; Magnez: 403.96 mg; Żelazo: 19.47 mg; | Energia: 2666.22 kcal; Białko ogółem: 100.80 g; Tłuszcz: 125.77 g; Węglowodany ogółem: 316.13 g; Sód: 2965.25 mg; suma cukrów prostych: 38.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.45 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Potas: 4455.45 mg; Wapń: 861.39 mg; Fosfor: 1832.24 mg; Magnez: 356.71 mg; Żelazo: 16.74 mg; | *Energia: 2907.06 kcal; Białko ogółem: 146.25 g; Tłuszcz: 119.19 g; Węglowodany ogółem: 344.38 g; Sód: 2617.20 mg; suma cukrów prostych: 62.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.80 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Potas: 5119.71 mg; Wapń: 891.06 mg; Fosfor: 2341.32 mg; Magnez: 429.66 mg; Żelazo: 17.05 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 14.01 Niedziela | 15.01 PONIEDZIAŁEK | 16.01 WTOREK | 17.01 ŚRODA | 18.01 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą 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),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, sałata liść, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE)***, pomidor 40g, papryka 30g, sałata liść, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, twarożek z jabłkiem prażonym 100g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** 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)***, twaróg krojony 80g ***(MLE)***, miód 1 szt., sałata liść, pomidor b/s 40g, 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)***, pomidor b/s 40g,ogórek kiszony 30g, Herbata ziołowa 250 ml |
| 2 śniadanie | Serek wiejski 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl bananowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Sok warzywny 200 ml | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + mandarynka 1 szt/ |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, Kurczak curry 100g ***(GLU,MLE,SEL)***, ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g ***(MLE,GOR),***  kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, karkówka 100g w sosie chrzanowym 100g ***(MLE,DWU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***Gulasz wieprzowy z papryką i pieczarkami 200g ***(GLU,MLE)***, kasza jęczmienna 200g ***(GLU)***, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Żeberka pieczone 160g ***(SEL)***, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU,SEL)***, ziemniaki 200g, surówka z pora z kukurydzą 150g ***(MLE,GOR)***, kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, kopytka 300g ***(JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200ml ***(GLU,MLE),*** brokuł gotowany 150g, kompot 200 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, Dżem 1 szt., wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, pieczone warzywa z ziołami 100g, pomidor 40g, jabłko 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** sałatka z ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(MLE,SEL,GOR)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, ser żółty 20g ***(MLE)***, ogórek b/s 40g, galaretka z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)***, ogórek b/s 40g, sałata liść, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** burak z fetą i prażonym słonecznikiem 100g ***(MLE,GOR),*** budyń z owocem 100ml ***(MLE),***  Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2333.60 kcal; Białko ogółem: 75.65 g; Tłuszcz: 92.19 g; Węglowodany ogółem: 330.59 g; Sód: 2550.73 mg; suma cukrów prostych: 43.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.85 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Potas: 3091.63 mg; Wapń: 414.28 mg; Fosfor: 1200.38 mg; Magnez: 306.34 mg; Żelazo: 12.36 mg* | Energia: 2816.43 kcal; Białko ogółem: 88.05 g; Tłuszcz: 142.55 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g; Sód: 2721.46 mg; suma cukrów prostych: 47.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.39 g; Błonnik pokarmowy: 33.37 g; Potas: 4841.25 mg; Wapń: 617.32 mg; Fosfor: 1438.27 mg; Magnez: 365.82 mg; Żelazo: 14.84 mg; | *Energia: 2686.75 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 117.44 g; Węglowodany ogółem: 329.76 g; Sód: 2762.97 mg; suma cukrów prostych: 69.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.16 g; Błonnik pokarmowy: 33.09 g; Potas: 3363.65 mg; Wapń: 978.78 mg; Fosfor: 1703.37 mg; Magnez: 314.23 mg; Żelazo: 11.54 mg;* | *Energia: 3008.66 kcal; Białko ogółem: 129.25 g; Tłuszcz: 139.81 g; Węglowodany ogółem: 344.69 g; Sód: 3892.47 mg; suma cukrów prostych: 57.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.40 g; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; Potas: 5506.99 mg; Wapń: 1023.39 mg; Fosfor: 2199.58 mg; Magnez: 472.36 mg; Żelazo: 18.03 mg;* | *Energia: 2871.50 kcal; Białko ogółem: 112.87 g; Tłuszcz: 127.05 g; Węglowodany ogółem: 349.56 g; Sód: 3156.96 mg; suma cukrów prostych: 52.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.87 g; Błonnik pokarmowy: 32.05 g; Potas: 4709.05 mg; Wapń: 1132.28 mg; Fosfor: 1896.44 mg; Magnez: 384.64 mg; Żelazo: 16.25mg;*  |