|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18.02 NIEDZIELA | 19.02 PONIEDZIAŁEK | 20.02 WTOREK | 21.02 ŚRODA | 22.02 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** miód 1 szt., rzodkiewka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)***  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, jabłko 1 szt., Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b.s. 40g, Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml | Koktajl owocowy 200 ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kurczak duszony w sosie słodko-kwaśnym 200g ***(GLU,SEL),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kotlet drobiowy panierowany pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,SEL),*** kurczak duszony w sosie jogurtowym 200g ***(MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU),*** bukiet warzyw gotowanych na parze 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet meksykański 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(MLE,SEL),*** kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)***  z musem truskawkowym 100g + jogurt naturalny 1 szt***. (MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałata liść, pomidor b/s 40g, gruszka 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ser żółty 40g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, budyń czekoladowy z sosem wiśniowym 100ml ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g  ***(GLU,MLE,DWU)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i dynią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka z sosem winegret 100g, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2516.84 kcal; Białko ogółem: 97.36 g; Tłuszcz: 90.39 g; Węglowodany ogółem: 358.56 g; Sód: 3297.44 mg; suma cukrów prostych: 46.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.45 g; Błonnik pokarmowy: 33.07 g; Potas: 3764.59 mg; Wapń: 696.41 mg; Fosfor: 1504.70 mg; Magnez: 330.06 mg; Żelazo: 11.74 mg;*  | *Energia: 2489.33 kcal; Białko ogółem: 105.27 g; Tłuszcz: 94.03 g; Węglowodany ogółem: 335.75 g; Sód: 2374.60 mg; suma cukrów prostych: 44.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.93 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Potas: 4566.12 mg; Wapń: 800.40 mg; Fosfor: 1770.83 mg; Magnez: 375.35 mg; Żelazo: 13.38mg;*  | *Energia: 2881.95 kcal; Białko ogółem: 129.81 g; Tłuszcz: 96.14 g; Węglowodany ogółem: 409.43 g; Sód: 3112.34 mg; suma cukrów prostych: 83.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.67 g; Błonnik pokarmowy: 38.42 g; Potas: 4996.54 mg; Wapń: 1143.74 mg; Fosfor: 2124.00 mg; Magnez: 474.38 mg; Żelazo: 17.34 mg;*  | *Energia: 2845.15 kcal; Białko ogółem: 121.27 g; Tłuszcz: 110.45 g; Węglowodany ogółem: 376.66 g; Sód: 2817.96 mg; suma cukrów prostych: 61.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.10 g; Błonnik pokarmowy: 37.48 g; Potas: 4960.25 mg; Wapń: 738.39 mg; Fosfor: 1906.65 mg; Magnez: 356.67 mg; Żelazo: 15.40 mg;*  | *Energia: 2931.44 kcal; Białko ogółem: 125.43 g; Tłuszcz: 116.91 g; Węglowodany ogółem: 366.69 g; Sód: 2278.39 mg; suma cukrów prostych: 82.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.96 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Potas: 3244.50 mg; Wapń: 724.05 mg; Fosfor: 1792.24 mg; Magnez: 280.37 mg; Żelazo: 12.84 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 23.02 PIĄTEK | 24.02 SOBOTA | 25.02 NIEDZIELA | 26.02 PONIEDZIAŁEK | 27.02 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., papryka 30g, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ),*** ketchup 15g, ser żółty 20g ***(MLE),*** dżem 1 szt., ogórek świeży b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, 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),*** pasta z tuńczyka 80g ***(JAJ,RYB),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem i natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml |
| 2 śniadanie | Jabłko 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Mus warzywny 100g | Sok marchwiowy 200 ml | Kasza manna z musem owocowym 100g ***(GLU,MLE)*** |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g  ***(GLU,JAJ,RYB,SEL***), ziemniaki 200g, surówka z pekińskiej kapusty i marchwi 150g, kompot 250 ml  | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz z pieczarkami i papryką 300g ***(GLU,MLE),*** kasza jaglana 200g, surówka z buraczka 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z porem 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa krem z dyni z cynamonem 350 ml ***(GLU,MLE),*** Gołąbki 120g ***(SEL),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** karkówka pieczona 100g w sosie chrzanowym 100g ***(MLE,DWU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL),*** ser żółty 40g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, mandarynka 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** warzywa pieczone 100g, 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),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** miód 1 szt., rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),***masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** banan 1 szt., papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2617.58 kcal; Białko ogółem: 108.53 g; Tłuszcz: 87.05 g; Węglowodany ogółem: 389.70 g; Sód: 2684.93 mg; suma cukrów prostych: 44.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.81 g; Błonnik pokarmowy: 42.90 g; Potas: 5945.88 mg; Wapń: 936.47 mg; Fosfor: 1984.04 mg; Magnez: 435.93 mg; Żelazo: 15.74 mg;*  | *Energia: 2967.40 kcal; Białko ogółem: 104.63 g; Tłuszcz: 145.10 g; Węglowodany ogółem: 347.04 g; Sód:3066.64 mg; suma cukrów prostych: 66.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Potas: 4358.23 mg; Wapń: 881.21 mg; Fosfor: 1610.39 mg; Magnez: 365.89 mg; Żelazo: 18.77 mg;*  | *Energia: 2956.76 kcal; Białko ogółem: 132.12 g; Tłuszcz: 144.87 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g; Sód: 2885.50 mg; suma cukrów prostych: 44.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.05 g; Błonnik pokarmowy: 34.23 g; Potas: 4602.19 mg; Wapń: 923.10 mg; Fosfor: 2187.31 mg; Magnez: 411.19 mg; Żelazo: 17.09 mg;*  | *Energia: 2430.72 kcal; Białko ogółem: 97.98 g; Tłuszcz: 95.98 g; Węglowodany ogółem: 323.56 g; Sód: 2750.70 mg; suma cukrów prostych: 46.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.98 g; Potas: 4325.08 mg; Wapń: 568.54 mg; Fosfor: 1576.35 mg; Magnez: 354.87 mg; Żelazo: 13.97 mg;* | *Energia: 2840.16 kcal; Białko ogółem: 119.69 g; Tłuszcz: 125.42 g; Węglowodany ogółem: 341.64 g; Sód: 2737.83 mg; suma cukrów prostych: 57.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.69 g; Błonnik pokarmowy: 35.01 g; Potas: 5235.01 mg; Wapń: 639.57 mg; Fosfor: 1946.18 mg; Magnez: 404.81 mg; Żelazo: 16.95 mg;*  |