|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29.01 PONIEDZIAŁEK | 30.01 WTOREK | 31.01 ŚRODA | 1.02 CZWARTEK | 2.02 PIĄTEK |
| Śniadanie | 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),*** serek deliser 1 szt ***(MLE*),** sałata liść, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(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)****,* pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL*)**, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE)****,* ser żółty 20g ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** + banan 1 szt. | Sok marchwiowy 200 ml | Gruszka 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Zraz wieprzowy duszony 100g, sos pieczeniowy 100g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Kotlet siekany gotowany na parze 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml (***GLU,MLE,SEL)***, schab w majeranku gotowany na parze 100g, sos pietruszkowy 100ml***(GLU,MLE)***, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kawałki kurczaka 100g duszone w sosie śmietanowo- szpinakowym z cukinią 100g ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron penne 200g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml **(*GLU, MLE, SEL),*** ryba panierowana pieczona 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL)***, ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL)***, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB, SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g , ogórek b/s 30g, kisiel z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)****,* wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** budyń czekoladowy z musem wiśniowym 100ml ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 30g, sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem i wędliną 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)****,* masło 20g ***(MLE)****,* twarożek z rzodkiewką 50g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** jabłko 1 szt., 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)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU)****,* ogórek b/s 30g, sałata liść , galaretka z owocem 100g, Herbata owocowa 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2842.89 kcal; Białko ogółem: 115.91 g; Tłuszcz: 122.08 g; Węglowodany ogółem: 316.65 g; Sód: 5245.96 mg; suma cukrów prostych: 55.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.46 g; Potas: 4778.15 mg; Wapń: 809.19 mg; Fosfor: 1772.53 mg; Magnez: 342.28 mg; Żelazo: 13.58 mg;* | *Energia: 2485.01 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 99.01 g; Węglowodany ogółem: 322.27 g; Sód: 2734.46 mg; suma cukrów prostych: 39.83 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.00 g; Błonnik pokarmowy: 32.32 g; Potas: 4324.49 mg; Wapń: 701.95 mg; Fosfor: 1725.85 mg; Magnez: 342.35 mg; Żelazo: 13.86 mg;* | *Energia: 2953.69 kcal; Białko ogółem: 140.14 g; Tłuszcz: 118.33 g; Węglowodany ogółem: 365.38 g; Sód: 3252.81 mg; suma cukrów prostych: 67.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.13 g; Błonnik pokarmowy: 35.69 g; Potas: 4933.51 mg; Wapń: 1041.89 mg; Fosfor: 2188.37 mg; Magnez: 442.72 mg; Żelazo: 15.00 mg;* | *Energia: 2794.07 kcal; Białko ogółem: 109.28 g; Tłuszcz: 101.01 g; Węglowodany ogółem: 389.92 g; Sód: 2308.31 mg; suma cukrów prostych: 52.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.94 g; Potas: 3711.90 mg; Wapń: 595.80 mg; Fosfor: 1594.37 mg; Magnez: 366.44 mg; Żelazo: 16.03 mg;* | *Energia: 2711.22 kcal; Białko ogółem: 118.76 g; Tłuszcz: 122.44 g; Węglowodany ogółem: 319.15 g; Sód: 3115.00 mg; suma cukrów prostych: 43.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.89 g; Błonnik pokarmowy: 36.84 g; Potas: 4877.93 mg; Wapń: 901.26 mg; Fosfor: 2034.07 mg; Magnez: 386.59 mg; Żelazo: 17.65 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.02 SOBOTA | 4.02 NIEDZIELA | 5.02 PONIEDZIAŁEK | 6.02 WTOREK | 7.02 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml ***(MLE)***, Pieczywo zwykłe 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)****,* twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU)****,* pomidor 40g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Pasta z tuńczyka 100g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE)***, papryka 30g, herbata ziołowa 250 ml | 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, twarożek ze szczypiorkiem 50g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g (***GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem , rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,MLE,RYB),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** rzodkiewka 30g, pomidor 40g, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** miód 1 szt., rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** |
| 2 śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Koktajl bananowy 200 ml ***(MLE)*** | Gruszka 1 szt. | Koktajl wieloowocowy 200ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU, MLE, SEL, DWU),*** gulasz wieprzowy duszony z pieczarkami i papryką 200g ***(GLU,MLE),*** kasza jęczmienna 200G ***(GLU),*** ogórek kiszony 60 g ( pokrojony w ćwiartki), kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, kotlet drobiowy pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ***(GLU,SEL),***  Kurczak duszony po tajsku 200g ***(GLU,SEL),*** ryż 200g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU, MLE, SEL***), Kopytka 300g ***(JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200ml ***(GLU,MLE),*** surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z dyni z cynamonem 350 ml ***(GLU,MLE),*** kotlet drobiowy w sezamie pieczony 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczka 150g***,*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** serek deliser 1 szt***. (MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),***ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, kisiel z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo  z kurczakiem i cukinią 250g***(GLU, SEL),*** serek deliser 1 szt ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** ser żółty 40g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 40g, 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 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2655.46 kcal; Białko ogółem: 105.05 g; Tłuszcz: 117.63 g; Węglowodany ogółem: 322.64 g; Sód: 3541.83 mg; suma cukrów prostych: 42.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.03 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Potas: 3763.84 mg; Wapń: 816.24 mg; Fosfor: 1706.17 mg; Magnez: 343.72 mg; Żelazo: 13.74 mg*; | *Energia: 2517.99 kcal; Białko ogółem: 102.29 g; Tłuszcz: 103.03 g; Węglowodany ogółem: 323.63 g; Sód: 2950.56 mg; suma cukrów prostych: 47.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.18 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Potas: 4260.26 mg; Wapń: 675.73 mg; Fosfor: 1616.40 mg; Magnez: 355.42 mg; Żelazo: 11.60mg;* | *Energia: 2657.79 kcal; Białko ogółem: 120.02 g; Tłuszcz: 99.14 g; Węglowodany ogółem: 351.34 g; Sód: 2935.01 mg; suma cukrów prostych: 40.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.95 g; Błonnik pokarmowy: 32.49 g; Potas: 4232.43 mg; Wapń: 660.90 mg; Fosfor: 1905.23 mg; Magnez: 402.21 mg; Żelazo: 13.39 mg;* | *Energia: 2866.15 kcal; Białko ogółem: 122.81 g; Tłuszcz: 115.86 g; Węglowodany ogółem: 361.36 g; Sód: 2631.54 mg; suma cukrów prostych: 40.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.13 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Potas: 4997.72 mg; Wapń: 971.12 mg; Fosfor: 2041.38 mg; Magnez: 437.10 mg; Żelazo: 18.52 mg;* | *Energia: 2671.48 kcal; Białko ogółem: 113.28 g; Tłuszcz: 114.88 g; Węglowodany ogółem: 327.01 g; Sód:2373.92 mg; suma cukrów prostych: 63.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.45 g; Potas: 4747.95 mg; Wapń: 912.15 mg; Fosfor: 1920.71 mg; Magnez: 464.02 mg; Żelazo: 14.65 mg;* |