|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 8.02 CZWARTEK | 9.02 PIĄTEK | 10.02 SOBOTA | 11.02 NIEDZIELA | 12.02 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., liść sałaty, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | 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,ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek deliser 1 szt ***(MLE),*** jogurt owocowy 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| 2  śniadanie | Pączek 1 szt. ***(GLU)*** | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Jabłko surowe 1 szt. | Sok warzywny 200 ml |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU, MLE, SEL),*** klopsik faszerowany pieczarką 100g***(GLU, JAJ, MLE)***, sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL)***, ryba pieczona panierowana 120g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL)***, ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z białej kapusty 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Krem z białych warzyw 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 250g ***(GLU)*** z kurczakiem duszonym 100g w sosie pomidorowym 100g ***(GLU,MLE),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),***  kotlet drobiowy pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,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),*** dżem 1szt., sałatka grecka 100g ***(MLE),*** Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** jajko 1 szt***.(JAJ),*** ogórek b.s. 30g, , budyń śmietankowy z porzeczkami 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g (***GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** warzywa pieczone 100g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z marchwi 350 ml ***(GLU,SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2828.58 kcal; Białko ogółem: 90.46 g; Tłuszcz: 115.89 g; Węglowodany ogółem: 385.37 g; Sód: 2751.96 mg; suma cukrów prostych: 60.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.79 g; Błonnik pokarmowy: 31.91 g; Potas: 3314.67 mg; Wapń: 552.63 mg; Fosfor: 1439.73 mg; Magnez: 274.50 mg; Żelazo: 12.74mg;* | *Energia: 2855.92 kcal; Białko ogółem: 128.92 g; Tłuszcz: 121.58 g; Węglowodany ogółem: 343.82 g; Sód: 3429.12 mg; suma cukrów prostych: 33.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.54 g; Błonnik pokarmowy: 34.10 g; Potas: 5428.52 mg; Wapń: 730.70 mg; Fosfor: 2171.93 mg; Magnez: 396.94 mg; Żelazo: 18.82 mg;* | *Energia: 2892.17 kcal; Białko ogółem: 140.40 g; Tłuszcz: 91.99 g; Węglowodany ogółem: 405.61 g; Sód: 2288.62 mg; suma cukrów prostych: 82.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.24 g; Błonnik pokarmowy: 33.98 g; Potas: 4375.36 mg; Wapń: 793.69 mg; Fosfor: 2105.43 mg; Magnez: 407.47 mg; Żelazo: 16.08 mg;* | *Energia: 2623.34 kcal; Białko ogółem: 119.23 g; Tłuszcz: 112.65 g; Węglowodany ogółem: 317.19 g; Sód: 3105.93 mg; suma cukrów prostych: 42.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.05 g; Błonnik pokarmowy: 35.82 g; Potas: 4659.28 mg; Wapń: 903.53 mg; Fosfor: 1963.09 mg; Magnez: 418.87 mg; Żelazo: 13.72 mg;* | *Energia: 2650.87 kcal; Białko ogółem: 93.28 g; Tłuszcz: 120.27 g; Węglowodany ogółem: 340.94 g; Sód: 3690.32 mg; suma cukrów prostych: 54.26 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.12 g; Błonnik pokarmowy: 43.03 g; Potas: 5339.43 mg; Wapń: 789.55 mg; Fosfor: 1650.73 mg; Magnez: 405.32 mg; Żelazo: 16.82mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 13/02 WTOREK | 14.02 ŚRODA POPIELCOWA | 15.02 CZWARTEK | 16.02 PIĄTEK | 17.02 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** serek tartare 1 szt ***(MLE),***pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., serek homogenizowany naturalny 1 szt.***(MLE),*** pomidor 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b.s. 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,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, Herbata owocowa 200ml |
| 2 śniadanie | Gruszka 1 szt. | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + jabłko surowe 1 szt. | Koktajl porzeczkowo- bananowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** żeberka pieczone 100g ***(SEL)*** w sosie własnym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryż 200g z musem jabłkowym i cynamonem 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet z piersi kurczaka w sezamie pieczony 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,SEL),***  Śledź w śmietanie 150g ***(RYB,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g , surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU, MLE, SEL, DWU),*** makaron 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bologenese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g (***GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek b.s. 30g, sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(MLE, SEL, GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt ***(MLE),*** sałata liść, ogórek b.s. 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** kisiel z owocem 100g, liść sałaty, papryka 40g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka makaronowa z ogórkiem 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** sałata liść, 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 kiszony 30g, sałatka z surowych warzyw 100g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2906.55 kcal; Białko ogółem: 116.47 g; Tłuszcz: 135.60 g; Węglowodany ogółem: 337.19 g; Sód: 3098.41 mg; suma cukrów prostych: 56.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.56 g; Błonnik pokarmowy: 33.01 g; Potas: 4696.11 mg; Wapń: 1079.67 mg; Fosfor: 1901.47 mg; Magnez: 377.71 mg; Żelazo: 16.61 mg;* | *Energia: 2529.40 kcal; Białko ogółem: 80.07 g; Tłuszcz: 97.02 g; Węglowodany ogółem: 362.39 g; Sód: 2459.42 mg; suma cukrów prostych: 70.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.03 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Potas: 3510.21 mg; Wapń: 731.11 mg; Fosfor: 1446.83 mg; Magnez: 313.42 mg; Żelazo: 11.82 mg;* | *Energia: 2780.17 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 116.83 g; Węglowodany ogółem: 365.79 g; Sód: 2768.81 mg; suma cukrów prostych: 74.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.54 g; Błonnik pokarmowy: 36.07 g; Potas: 4982.22 mg; Wapń: 659.07 mg; Fosfor: 1802.59 mg; Magnez: 490.28 mg; Żelazo: 17.00 mg;* | *Energia: 2664.36 kcal; Białko ogółem: 112.61 g; Tłuszcz: 104.62 g; Węglowodany ogółem: 342.99 g; Sód: 7921.09 mg; suma cukrów prostych: 57.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Potas: 4398.52 mg; Wapń: 917.44 mg; Fosfor: 2096.43 mg; Magnez: 472.29 mg; Żelazo: 17.47 mg;* | *Energia: 2793.07 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 107.23 g; Węglowodany ogółem: 385.86 g; Sód: 2681.15 mg; suma cukrów prostych: 38.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.78 g; Błonnik pokarmowy: 28.13 g; Potas: 3434.10 mg; Wapń: 614.19 mg; Fosfor: 1461.34 mg; Magnez: 333.52 mg; Żelazo: 14.42 mg;* |