|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19.03 WTOREK | 20.03 ŚRODA | 21.03 CZWARTEK | 22.03 PIĄTEK | 23.03 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 100g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** miód 1 szt., sałata liść, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ),*** ketchup 15g, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** 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 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** ogórek świeży b/s 30g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z makreli 80g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** 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)*** | Koktajl wieloowocowy 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)***z musem truskawkowym 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | 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 koperkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Łopatka pieczona 100g ***(GLU,SEL)*** w sosie własnym 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** kotlet rybny 100g ***(GLU,RYB,JAJ,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka colesław 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml  | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab w majeranku gotowany 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(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),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek deliser 1 szt, ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z dynią, cukinią i mięsem 250g ***(GLU,SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, budyń śmietankowy 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 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt ***(MLE),*** pasta warzywna 80g ***(SEL),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(MLE,SEL,GOR),*** ser żółty 40g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** dżem 1 szt., sałatka z surowych warzyw 100g, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2774.01 kcal; Białko ogółem: 128.67 g; Tłuszcz: 99.94 g; Węglowodany ogółem: 362.75 g; Sód: 2464.23 mg; suma cukrów prostych: 73.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.72 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Potas: 3618.09 mg; Wapń: 1005.24 mg; Fosfor: 2089.34 mg; Magnez: 339.78 mg; Żelazo: 15.42 mg;*  | *Energia: 3108.00 kcal; Białko ogółem: 114.96 g; Tłuszcz: 120.93 g; Węglowodany ogółem: 416.28 g; Sód: 3665.72 mg; suma cukrów prostych: 64.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.32 g; Błonnik pokarmowy: 29.00 g; Potas: 4318.36 mg; Wapń: 678.23 mg; Fosfor: 1668.84 mg; Magnez: 386.80 mg; Żelazo: 12.70 mg;*  | *Energia: 2784.63 kcal; Białko ogółem: 105.61 g; Tłuszcz: 132.73 g; Węglowodany ogółem: 322.16 g; Sód: 3169.76 mg; suma cukrów prostych: 43.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.64 g; Błonnik pokarmowy: 31.18 g; Potas: 4313.69 mg; Wapń: 672.53 mg; Fosfor: 1555.12 mg; Magnez: 371.64 mg; Żelazo: 18.43 mg;*  | *Energia: 2695.87 kcal; Białko ogółem: 104.35 g; Tłuszcz: 118.38 g; Węglowodany ogółem: 335.80 g; Sód: 2768.75 mg; suma cukrów prostych: 44.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.58 g; Błonnik pokarmowy: 33.84 g; Potas: 4449.76 mg; Wapń: 972.57 mg; Fosfor: 1871.10 mg; Magnez: 363.68 mg; Żelazo: 15.49 mg;*  | *Energia: 2793.78 kcal; Białko ogółem: 123.79 g; Tłuszcz: 119.51 g; Węglowodany ogółem: 339.93 g; Sód: 2960.53 mg; suma cukrów prostych: 59.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.57 g; Błonnik pokarmowy: 35.73 g; Potas: 4880.46 mg; Wapń: 852.52 mg; Fosfor: 2046.33 mg; Magnez: 421.27 mg; Żelazo: 15.51 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 24.03 Niedziela | 25.03 PONIEDZIAŁEK | 26.03 WTOREK | 27.03 ŚRODA | 28.03 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),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, sałata liść, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, sałata liść, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,MLE,RYB),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, sałata liść, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 30g, 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 30g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** dżem 1 szt., pomidor b/s 40g,ogórek kiszony 30g, Herbata ziołowa 250 ml |
| 2 śniadanie | Sok marchwiowy 200ml | Gruszka 1 szt. | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200 ml | Jogurt z musli 1 szt. ***(MLE)***  |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kurczak duszony w sosie curry 100g ***(GLU,MLE,SEL),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml  | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet z piersi kurczaka w sezamie pieczony 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***Kotlet meksykański 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Żeberka pieczone 120g ***(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),*** makaron 200g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,MLE),*** kompot 200 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, 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, pieczone warzywa z ziołami 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g **(*GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** banan 1szt., Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2411.04 kcal; Białko ogółem: 88.32 g; Tłuszcz: 93.82 g; Węglowodany ogółem: 330.50 g; Sód: 2401.73 mg; suma cukrów prostych: 58.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.86 g; Błonnik pokarmowy: 29.55 g; Potas: 2809.09 mg; Wapń: 485.53 mg; Fosfor: 1335.98 mg; Magnez: 285.04 mg; Żelazo: 11.75 mg;*  | *Energia: 2710.81 kcal; Białko ogółem: 109.02 g; Tłuszcz: 119.56 g; Węglowodany ogółem: 333.13 g; Sód: 2449.92 mg; suma cukrów prostych: 38.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.66 g; Błonnik pokarmowy: 34.66 g; Potas: 4830.90 mg; Wapń: 832.44 mg; Fosfor: 1828.03 mg; Magnez: 395.58 mg; Żelazo: 14.03 mg;*  | *Energia: 2679.86 kcal; Białko ogółem: 123.41 g; Tłuszcz: 117.11 g; Węglowodany ogółem: 315.70 g; Sód: 2852.01 mg; suma cukrów prostych: 61.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.27 g; Błonnik pokarmowy: 34.28 g; Potas: 4447.60 mg; Wapń: 839.86 mg; Fosfor: 1926.01 mg; Magnez: 342.45 mg; Żelazo: 14.31 mg;*  | *Energia: 3135.06 kcal; Białko ogółem: 121.19 g; Tłuszcz: 158.07 g; Węglowodany ogółem: 345.84 g; Sód: 4532.57 mg; suma cukrów prostych: 59.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 64.96 g; Błonnik pokarmowy: 38.92 g; Potas: 5570.56 mg; Wapń: 1002.06 mg; Fosfor: 2092.18 mg; Magnez: 475.35 mg; Żelazo: 19.22 mg;*  | *Energia: 2678.34 kcal; Białko ogółem: 102.60 g; Tłuszcz: 94.99 g; Węglowodany ogółem: 379.39 g; Sód: 2703.28 mg; suma cukrów prostych: 62.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.14 g; Błonnik pokarmowy: 29.16 g; Potas: 3848.51 mg; Wapń: 756.38 mg; Fosfor: 1536.59 mg; Magnez: 346.28 mg; Żelazo: 12.3 mg;*  |