|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9.03 SOBOTA | 10.03 NIEDZIELA | 11.03 PONIEDZIAŁEK | 12.03 WTOREK | 13.03 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** miód 1 szt., ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 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),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., ogórek świeży 30g, pomidor 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 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 40g, papryka 40g, Herbata czarna 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, serek tartare 1 szt. **(*MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b.s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek b.s 30g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Banan 1 szt. | Sok marchwiowy 200 ml | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200 ml | Gruszka 1szt. |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Makaron 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL),*** klopsik faszerowany pieczarką 100g ***(GLU,JAJ,MLE)*** w sosie własnym 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** kurczak po chińsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka colesław 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kurczak 100g w sosie porowym 100g ***(MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 30g, budyń czekoladowy z sosem wiśniowym 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** twarożek naturalny 50g ***(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 deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek b.s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pieczone warzywa z ziołami 100g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2830.36 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 90.21 g; Węglowodany ogółem: 421.05 g; Sód: 2672.07 mg; suma cukrów prostych: 60.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.93 g; Potas: 3777.52 mg; Wapń: 662.80 mg; Fosfor: 1627.01 mg; Magnez: 373.31 mg; Żelazo: 12.34 mg;* | *Energia: 2905.82 kcal; Białko ogółem: 121.41 g; Tłuszcz: 115.39 g; Węglowodany ogółem: 378.15 g; Sód: 2927.75 mg; suma cukrów prostych: 67.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.19 g; Potas: 4606.82 mg; Wapń: 763.49 mg; Fosfor: 1952.99 mg; Magnez: 414.60 mg; Żelazo: 15.23 mg;* | *Energia: 2779.27 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 123.34 g; Węglowodany ogółem: 331.64 g; Sód: 2907.07 mg; suma cukrów prostych: 35.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.02 g; Potas: 4590.82 mg; Wapń: 838.00 mg; Fosfor: 2036.60 mg; Magnez: 417.38 mg; Żelazo: 18.42 mg;* | *Energia: 2393.05 kcal; Białko ogółem: 94.24 g; Tłuszcz: 91.79 g; Węglowodany ogółem: 326.51 g; Sód: 3336.55 mg; suma cukrów prostych: 34.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.84 g; Błonnik pokarmowy: 31.39 g; Potas: 3716.15 mg; Wapń: 669.15 mg; Fosfor: 1472.38 mg; Magnez: 296.46 mg; Żelazo: 11.31 mg;* | *Energia: 2287.92 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 90.70 g; Węglowodany ogółem: 311.15 g; Sód: 2592.75 mg; suma cukrów prostych: 41.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.55 g; Potas: 4448.97 mg; Wapń: 447.18 mg; Fosfor: 1441.60 mg; Magnez: 329.48 mg; Żelazo: 13.77 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 14.03 CZWARTEK | 15.03 PIĄTEK | 16.03 SOBOTA | 17.03 NIEDZIELA | 18.03 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 80g ***(MLE),*** miód 1 szt**.,** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ogórek świeży 30g, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek świeży 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., ogórek kiszony 40g, pomidor b.s. 40g, herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pasta warzywna 80g ***(SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 100g ***(JAJ,RYB),***wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek świeży 30g, pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml |
| 2 śniadanie | Banan 1 szt. | Koktajl wieloowocowy 200 ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** +jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Krem z dyni z cynamonem 350 ml ***(GLU,MLE),*** kopytka 300g ***(JAJ)*** z sosem mięsno- pomidorowym 200ml ***(GLU,MLE),*** surówka z białej kapusty 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie śmietanowo- szpinakowym 180g ***(MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU),*** bukiet warzyw 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** łopatka pieczona 100g ***(GLU,SEL),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z pora 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet meksykański 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(MLE,SEL),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, 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),*** papryka 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z marchwi 350g ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek świeży 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** wędlina 30g **(*GLU,DWU),*** dżem 1 szt., pomidor 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 40g, liść sałaty, kisiel z jabłkiem 200g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2890.61 kcal; Białko ogółem: 114.45 g; Tłuszcz: 118.78 g; Węglowodany ogółem: 369.68 g; Sód: 2452.17 mg; suma cukrów prostych: 63.64 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.81 g; Błonnik pokarmowy: 30.73 g; Potas: 4737.54 mg; Wapń: 1208.74 mg; Fosfor: 2080.77 mg; Magnez: 451.36 mg; Żelazo: 15.10 mg;* | *Energia: 2778.18 kcal; Białko ogółem: 111.13 g; Tłuszcz: 128.58 g; Węglowodany ogółem: 329.20 g; Sód: 3004.38 mg; suma cukrów prostych: 46.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.57 g; Błonnik pokarmowy: 36.14 g; Potas: 4701.92 mg; Wapń: 887.56 mg; Fosfor: 1973.76 mg; Magnez: 377.61 mg; Żelazo: 17.54 mg;* | *Energia: 3014.75 kcal; Białko ogółem: 128.17 g; Tłuszcz: 109.03 g; Węglowodany ogółem: 414.36 g; Sód: 2590.33 mg; suma cukrów prostych: 72.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.66 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Potas: 4329.40 mg; Wapń: 694.20 mg; Fosfor: 1780.63 mg; Magnez: 368.41 mg; Żelazo: 14.69 mg;* | *Energia: 3149.61 kcal; Białko ogółem: 114.90 g; Tłuszcz: 136.90 g; Węglowodany ogółem: 402.17 g; Sód: 2870.97 mg; suma cukrów prostych: 57.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.13 g; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; Potas: 5435.64 mg; Wapń: 682.65 mg; Fosfor: 1827.98 mg; Magnez: 429.21 mg; Żelazo: 17.29 mg;* | *Energia: 2362.96 kcal; Białko ogółem: 92.26 g; Tłuszcz: 94.59 g; Węglowodany ogółem: 317.60 g; Sód: 2962.63 mg; suma cukrów prostych: 57.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.23 g; Błonnik pokarmowy: 33.81 g; Potas: 4115.59 mg; Wapń: 629.69 mg; Fosfor: 1495.93 mg; Magnez: 345.71 mg; Żelazo: 13.47 mg;* |