|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18.04 CZWARTEK | 19.04 PIĄTEK | 20.04 SOBOTA | 21.04 NIEDZIELA | 22.04 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ),*** ketchup 15g serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** miód 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II  śniadanie | Banan 1 szt. | Koktajl wiśniowy 200ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200 ml | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** | Mus owocowy 100g |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU, MLE,SEL),*** Filet drobiowy gotowany 100g ***(SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g , buraczki gotowane 150g ***(GLU),***  kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL)***, Pulpet rybny 100g ***(GLU, JAJ, RYB, SEL***), sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 250g ***(GLU)*** z kurczakiem 100g duszonym w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU,SEL),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),***  schab duszony nadziewany śliwką 100g sos własny 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, potrawka z kurczaka 100g ***(GLU,SEL),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko gotowane 1 szt., Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, budyń śmietankowy z porzeczkami 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** warzywa pieczone 100g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** zupa krem z marchwi 350 ml ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2414.76 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; Sód: 2097.70 mg; suma cukrów prostych: 67.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; Potas: 5413.99 mg; Wapń: 425.20 mg; Fosfor: 1448.65 mg; Magnez: 379.95 mg; Żelazo: 14.28 mg;* | *Energia: 2986.58 kcal; Białko ogółem: 136.61 g; Tłuszcz: 114.15 g; Węglowodany ogółem: 384.13 g; Sód: 3922.27 mg; suma cukrów prostych: 37.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.96 g; Potas: 5138.13 mg; Wapń: 754.33 mg; Fosfor: 2199.67 mg; Magnez: 444.86 mg; Żelazo: 19.41 mg;* | *Energia: 2829.81 kcal; Białko ogółem: 134.66 g; Tłuszcz: 83.59 g; Węglowodany ogółem: 410.80 g; Sód: 2493.56 mg; suma cukrów prostych: 65.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.56 g; Potas: 4408.97 mg; Wapń: 789.60 mg; Fosfor: 1985.69 mg; Magnez: 354.47 mg; Żelazo: 14.42 mg;* | *Energia: 2716.26 kcal; Białko ogółem: 109.88 g; Tłuszcz: 115.87 g; Węglowodany ogółem: 348.38 g; Sód: 3060.93 mg; suma cukrów prostych: 50.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.74 g; Błonnik pokarmowy: 41.44 g; Potas: 5282.84 mg; Wapń: 820.96 mg; Fosfor: 1824.66 mg; Magnez: 444.44 mg; Żelazo: 16.13 mg;* | *Energia: 2414.76 kcal; Białko ogółem: 98.42 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 375.13 g; Sód: 2097.70 mg; suma cukrów prostych: 67.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.64 g; Błonnik pokarmowy: 38.02 g; Potas: 5413.99 mg; Wapń: 425.20 mg; Fosfor: 1448.65 mg; Magnez: 379.95 mg; Żelazo: 14.28 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23.04 WTOREK | 24.04 ŚRODA | 25.04 CZWARTEK | 26.04 PIĄTEK | 27.04 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty,. Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., serek tartare ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, sałata liść, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml |
| II śniadanie | Kaszka manna z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1 szt. | Koktajl porzeczkowo- bananowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zraziki nadziewane marchewką 120g ***(GLU,SEL),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml***(GLU,SEL)***, ryż 200g z musem jabłkowym 100g, + jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa krem z dyni z cynamonem 350 ml ***(GLU,MLE),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),***  ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim z warzywami 250g ***(SEL),*** ziemniaki z koperkiem 200g, 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),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g,  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** serek deliser 1szt ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pasztet 50g***(GLU,SOJ,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, galaretka z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** mus owocowy 100g, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 3040.01 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 119.83 g; Węglowodany ogółem: 430.11 g; Sód: 2847.12 mg; suma cukrów prostych: 99.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.66 g; Błonnik pokarmowy: 42.58 g; Potas: 5262.12 mg; Wapń: 921.04 mg; Fosfor: 1675.89 mg; Magnez: 392.71 mg; Żelazo: 16.29 mg;* | *Energia: 2386.94 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 90.79 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g; Sód: 2131.38 mg; suma cukrów prostych: 79.97 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.23 g; Błonnik pokarmowy: 27.79 g; Potas: 2919.06 mg; Wapń: 532.00 mg; Fosfor: 1326.37 mg; Magnez: 246.18 mg; Żelazo: 11.48 mg;* | *Energia: 2410.63 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 103.85 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; Sód: 2400.81 mg; suma cukrów prostych: 49.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; Potas: 4100.01 mg; Wapń: 542.92 mg; Fosfor: 1619.59 mg; Magnez: 361.56 mg; Żelazo: 15.72 mg;* | *Energia: 2563.24 kcal; Białko ogółem: 115.68 g; Tłuszcz: 101.89 g; Węglowodany ogółem: 326.14 g; Sód:2373.89 mg; suma cukrów prostych: 65.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.77 g; Błonnik pokarmowy:32.21 g; Potas: 4801.84 mg; Wapń: 1053.76 mg; Fosfor: 2007.38 mg; Magnez: 397.68 mg; Żelazo: 14.13 mg;* | *Energia: 2410.63 kcal; Białko ogółem: 107.26 g; Tłuszcz: 103.85 g; Węglowodany ogółem: 287.86 g; Sód: 2400.81 mg; suma cukrów prostych: 49.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.41 g; Błonnik pokarmowy: 27.60 g; Potas: 4100.01 mg; Wapń: 542.92 mg; Fosfor: 1619.59 mg; Magnez: 361.56 mg; Żelazo: 15.72 mg;* |