|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18.04 CZWARTEK | 19.04 PIĄTEK | 20.04 SOBOTA | 21.04 NIEDZIELA | 22.04 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., sałata liść, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** 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 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** miód 1 szt., twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| II  śniadanie | Banan 1 szt. | Koktajl wiśniowy 200ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Gruszka 1 szt. |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** żeberka pieczone 120g ***(SEL),*** w sosie własnym 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 250g ***(GLU)*** z kurczakiem 100g w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU,SEL),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,SEL),***,  kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g surówka z pekińskiej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,SEL)***, Kurczak 100g duszony w sosie curry 100g ***(GLU,MLE,SEL)***, ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g***,*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE),*** Herbata owocowa 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),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor 40g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(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 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt***. (MLE),*** dżem 1 szt., 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 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2612.71 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 117.68 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; Sód: 2841.85 mg; suma cukrów prostych: 55.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Potas: 4454.58 mg; Wapń: 524.32 mg; Fosfor: 1276.52 mg; Magnez: 339.20 mg; Żelazo: 13.25 mg;* | *Energia: 2979.05 kcal; Białko ogółem: 137.64 g; Tłuszcz: 122.07 g; Węglowodany ogółem: 363.86 g; Sód: 3371.10 mg; suma cukrów prostych: 34.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.88 g; Błonnik pokarmowy: 33.71 g; Potas: 4997.13 mg; Wapń: 954.04 mg; Fosfor: 2295.61 mg; Magnez: 431.80 mg; Żelazo: 20.29 mg;* | *Energia: 2807.43 kcal; Białko ogółem: 132.84 g; Tłuszcz: 81.91 g; Węglowodany ogółem: 410.53 g; Sód: 2406.71 mg; suma cukrów prostych: 65.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.20 g; Błonnik pokarmowy 30.28 g; Potas: 4258.30 mg; Wapń: 789.61 mg; Fosfor: 1966.55 mg; Magnez: 351.67 mg; Żelazo: 14.11 mg;* | *Energia: 2520.62 kcal; Białko ogółem: 96.85 g; Tłuszcz: 108.36 g; Węglowodany ogółem: 324.17 g; Sód: 2976.99 mg; suma cukrów prostych: 57.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.42 g; Błonnik pokarmowy: 35.95 g; Potas: 4667.27 mg; Wapń: 792.68 mg; Fosfor: 1737.71 mg; Magnez: 438.70 mg; Żelazo: 13.97 mg;* | *Energia: 2612.71 kcal; Białko ogółem: 82.14 g; Tłuszcz: 117.68 g; Węglowodany ogółem: 336.79 g; Sód: 2841.85 mg; suma cukrów prostych: 55.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Potas: 4454.58 mg; Wapń: 524.32 mg; Fosfor: 1276.52 mg; Magnez: 339.20 mg; Żelazo: 13.25 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 30g, 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 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 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 tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek b/s 30g, 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),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek b/s 40g , Herbata owocowa 250ml |
| 2 śniadanie | Kasza manna z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Jogurt z musli 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko surowe 1 szt. | Koktajl porzeczkowo- bananowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Karkówka pieczona ze śliwką 100g w sosie chrzanowym 100ml ***(GLU,MLE,DWU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty czerwonej 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL)***, ryż 200g z musem jabłkowym i cynamonem 100g, jogurt naturalny 1 szt.***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa krem z dyni z cynamonem 350 ml ***(GLU,MLE),*** filet z kurczaka 100g duszony w sosie porowym 100ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z selera i marchwi 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,SEL),***  Śledź w śmietanie 150g ***(RYB,MLE)***, ziemniaki z koperkiem 200g, ogórek kiszony 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 30g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pasztet 50g***(GLU,SOJ,SEL),*** galaretka z owocem 100g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** sałatka z surowych warzyw 100g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 3230.02 kcal; Białko ogółem: 121.55 g; Tłuszcz: 150.65 g; Węglowodany ogółem: 384.67 g; Sód: 2897.30 mg; suma cukrów prostych: 74.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.60 g; Błonnik pokarmowy: 38.74 g; Potas: 5161.28 mg; Wapń: 1083.69 mg; Fosfor: 1966.60 mg; Magnez: 393.55 mg; Żelazo: 14.89 mg;* | *Energia: 2309.90 kcal; Białko ogółem: 85.73 g; Tłuszcz: 89.53 g; Węglowodany ogółem: 314.42 g; Sód:2408.74 mg; suma cukrów prostych: 60.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Błonnik pokarmowy:26.22 g; Potas: 2740.09 mg; Wapń: 538.07 mg; Fosfor: 1342.25 mg; Magnez: 261.74 mg; Żelazo: 11.34 mg;* | *Energia: 2318.49 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; Sód: 2307.57 mg; suma cukrów prostych: 52.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Potas: 4086.57 mg; Wapń: 544.92 mg; Fosfor: 1470.99 mg; Magnez: 352.87 mg; Żelazo: 13.93 mg;* | *Energia: 2561.13 kcal; Białko ogółem: 108.57 g; Tłuszcz: 106.14 g; Węglowodany ogółem: 321.66 g; Sód:7574.66 mg; suma cukrów prostych: 61.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.40 g; Błonnik pokarmowy: 30.31 g; Potas: 4337.96 mg; Wapń: 1253.67 mg; Fosfor: 2093.37 mg; Magnez: 458.42 mg; Żelazo: 14.63 mg;* | *Energia: 2318.49 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g; Sód: 2307.57 mg; suma cukrów prostych: 52.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.26 g; Błonnik pokarmowy: 32.99 g; Potas: 4086.57 mg; Wapń: 544.92 mg; Fosfor: 1470.99 mg; Magnez: 352.87 mg; Żelazo: 13.93 mg;* |