|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  28.04 NIEDZIELA | 29.04 PONIEDZIAŁEK | 30.04 WTOREK | 1.05 ŚRODA | 2.05 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** miód 1 szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 80g ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Banan 1 szt. | Jabłko gotowane 1 szt. | Sok marchwiowy 200 ml | Sok warzywny 200ml |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,SEL),*** potrawka drobiowa 200g ***(GLU,SEL,MLE),***  ryż 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL),*** Pulpet wieprzowy 100g, w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU, JAJ, MLE, SEL)***, ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,SEL),*** kurczak 100g duszony w sosie jogurtowym 100ml ***(GLU,MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy ze szpinakiem 120g ***(GLU,MLE),*** sos ziołowy 100 ml ***(GLU,MLE)*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 100g + jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, budyń czekoladowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z dynią i kurczakiem 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka makaronowa z cukinią 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2605.83 kcal; Białko ogółem: 102.81 g; Tłuszcz: 94.15 g; Węglowodany ogółem: 365.21 g; Sód: 3336.86 mg; suma cukrów prostych: 51.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.91 g; Błonnik pokarmowy: 31.29 g; Potas: 3731.28 mg; Wapń: 694.97 mg; Fosfor: 1633.11 mg; Magnez: 325.30 mg; Żelazo: 14.46 mg;*  | *Energia: 2514.02 kcal; Białko ogółem: 92.04 g; Tłuszcz: 93.85 g; Węglowodany ogółem: 355.27 g; Sód: 2060.96 mg; suma cukrów prostych: 56.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Potas: 4746.94 mg; Wapń: 463.79 mg; Fosfor: 1525.13 mg; Magnez: 392.46 mg; Żelazo: 14.09 mg;*  | *Energia: 2997.86 kcal; Białko ogółem: 132.07 g; Tłuszcz: 93.45 g; Węglowodany ogółem: 444.99 g; Sód:3210.33 mg; suma cukrów prostych: 87.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.04 g; Błonnik pokarmowy: 41.88 g; Potas: 5480.71 mg; Wapń: 1120.96 mg; Fosfor: 2157.38 mg; Magnez: 476.99 mg; Żelazo: 17.40 mg;*  | *Energia: 2910.11 kcal; Białko ogółem: 121.14 g; Tłuszcz: 101.17 g; Węglowodany ogółem: 410.26 g; Sód: 2877.81 mg; suma cukrów prostych: 80.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.88 g; Błonnik pokarmowy: 35.09 g; Potas: 4942.75 mg; Wapń: 819.94 mg; Fosfor: 1822.21 mg; Magnez: 383.30 mg; Żelazo: 15.15 mg;*  | *Energia: 3013.75 kcal; Białko ogółem: 135.84 g; Tłuszcz: 122.73 g; Węglowodany ogółem: 366.99 g; Sód: 3579.13 mg; suma cukrów prostych: 72.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.98 g; Błonnik pokarmowy: 28.15 g; Potas: 4028.10 mg; Wapń: 764.18 mg; Fosfor: 1998.66 mg; Magnez: 363.88 mg; Żelazo: 18.24 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 3.05 PIĄTEK | 4.05 SOBOTA | 5.05 NIEDZIELA | 6.05 PONIEDZIAŁEK | 7.05 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, jabłko gotowane 1szt., Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ),***, ketchup 15g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml |
| II śniadanie | Babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ)*** | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Mus owocowy 100g | Sok marchwiowy 200 ml  | Koktajl bananowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pulpet rybny 100g ***(GLU, JAJ, RYB, SEL***), sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml  | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU, MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU,SEL),*** kasza jaglana 200g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g ***(SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa krem z buraka 350 ml ***(GLU,SEL),*** Pulpet drobiowy z kapustą 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, rolada schabowa ze szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL),*** wędlina 50g ***(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),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** warzywa pieczone 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 50g ***(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),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko gotowane 1szt., Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2983.25 kcal; Białko ogółem: 126.37 g; Tłuszcz: 99.39 g; Węglowodany ogółem: 436.33 g; Sód: 4150.93 mg; suma cukrów prostych: 47.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.94 g; Błonnik pokarmowy: 44.60 g; Potas: 6466.46 mg; Wapń: 636.58 mg; Fosfor: 2050.44 mg; Magnez: 461.28 mg; Żelazo: 16.81 mg;*  | *Energia: 2723.40 kcal; Białko ogółem: 97.21 g; Tłuszcz: 134.82 g; Węglowodany ogółem: 315.48 g; Sód: 3353.78 mg; suma cukrów prostych: 37.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 57.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.41 g; Potas: 3865.45 mg; Wapń: 556.53 mg; Fosfor: 1495.85 mg; Magnez: 332.53 mg; Żelazo: 15.13 mg;*  | *Energia: 2779.10 kcal; Białko ogółem: 140.53 g; Tłuszcz: 106.57 g; Węglowodany ogółem: 348.52 g; Sód: 2835.78 mg; suma cukrów prostych: 58.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.39 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; Potas: 5325.15 mg; Wapń: 945.74 mg; Fosfor: 2233.50 mg; Magnez: 452.93 mg; Żelazo: 18.21 mg;*  | *Energia: 2492.67 kcal; Białko ogółem: 99.89 g; Tłuszcz: 95.95 g; Węglowodany ogółem: 337.27 g; Sód: 2811.72 mg; suma cukrów prostych: 59.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.08 g; Potas: 4271.42 mg; Wapń: 491.71 mg; Fosfor: 1565.23 mg; Magnez: 357.74 mg; Żelazo: 17.14 mg;*  | *Energia: 2673.94 kcal; Białko ogółem: 122.86 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 350.43 g; Sód: 2468.71 mg; suma cukrów prostych: 62.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.65 g; Błonnik pokarmowy: 34.88 g; Potas: 5481.48 mg; Wapń: 715.09 mg; Fosfor: 1894.39 mg; Magnez: 409.58 mg; Żelazo: 19.46 mg;*  |