|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29.03 PIĄTEK | 30.03 SOBOTA | 31.03 WIELKANOC | 1.04 PONIEDZIAŁEK | 2.04 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt., ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(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 b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** kiełbasa biała 1 szt. ***(GLU,GOR,SOJ),*** chrzan 10g ***(MLE,DWU),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** sałata liść, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 30g, 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),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek świeży 30g, Herbata czarna 250 ml  |
| 2 śniadanie | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. ***(MLE)*** + jabłko 1 szt. | Koktajl wieloowocowy 200 ml ***(MLE)***  | Sok marchwiowy 200 ml |
| Obiad | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml***(GLU,SEL),*** śledź w śmietanie 150g ***(RYB,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, ogórek kiszony 150g, kompot 250 ml  | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryż 200g z musem jabłkowym 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Karkówka 100g w sosie własnym 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml+ ciasto 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Indyk 100g w sosie porzeczkowym 100ml ***(SEL),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml+ ciasto 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsik faszerowany pieczarką 100g ***(GLU,JAJ,MLE)***, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml  |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z marchwi 350ml ***(GLU,SEL),*** miód 1 szt., serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g , ogórek świeży b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(MLE, SEL, GOR),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z brokułem i jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g , Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., papryka 30g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa 250ml  |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2671.11 kcal; Białko ogółem: 106.75 g; Tłuszcz: 108.58 g; Węglowodany ogółem: 346.19 g; Sód: 9286.93 mg; suma cukrów prostych: 63.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.12 g; Błonnik pokarmowy: 31.40 g; Potas: 4842.77 mg; Wapń: 1174.63 mg; Fosfor: 2070.88 mg; Magnez: 498.03 mg; Żelazo: 14.05 mg;*  | *Energia: 2365.37 kcal; Białko ogółem: 89.81 g; Tłuszcz: 88.37 g; Węglowodany ogółem: 328.44 g; Sód: 2144.69 mg; suma cukrów prostych: 68.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.68 g; Błonnik pokarmowy: 28.18 g; Potas: 3256.72 mg; Wapń: 649.40 mg; Fosfor: 1476.31 mg; Magnez: 286.69 mg; Żelazo: 13.00 mg;*  | *Energia: 3270.43 kcal; Białko ogółem: 134.42 g; Tłuszcz: 162.65 g; Węglowodany ogółem: 348.10 g; Sód: 4086.88 mg; suma cukrów prostych: 69.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.50 g; Potas: 4885.98 mg; Wapń: 786.33 mg; Fosfor: 1947.54 mg; Magnez: 371.38 mg; Żelazo: 18.44 mg;*  | *Energia: 2764.30 kcal; Białko ogółem: 107.53 g; Tłuszcz: 123.62 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; Sód: 2865.67 mg; suma cukrów prostych: 48.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.54 g; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; Potas: 4706.72 mg; Wapń: 806.93 mg; Fosfor: 1797.02 mg; Magnez: 373.86 mg; Żelazo: 16.58 mg;*  | *Energia: 2590.81 kcal; Białko ogółem: 95.43 g; Tłuszcz: 100.09 g; Węglowodany ogółem: 362.68 g; Sód: 2359.56 mg; suma cukrów prostych: 68.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.12 g; Błonnik pokarmowy37.94 g; Potas: 4698.25 mg; Wapń: 768.87 mg; Fosfor: 1758.36 mg; Magnez: 406.46 mg; Żelazo: 14.49 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 3.04 ŚRODA | 4.04 CZWARTEK | 5.04 PIĄTEK | 6.04 SOBOTA | 7.04 NIEDZIELA |
| 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, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** twarożek z ziołami i ziarnami 80g ***(MLE),*** dżem 1 szt., pomidor 40g , papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** miód 1 szt., rzodkiewka 30g , ogórek świeży 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),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** papryka 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** miód 1 szt., pomidor 40g ogórek b.s.30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** |
| 2 śniadanie | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Jogurt z musli 1 szt***. (MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** +banan 1 szt. | Koktajl wieloowocowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa krem z brokułów 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet siekany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(MLE,SEL,DWU),*** kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml***(GLU,MLE,SEL),*** Kopytka 300g ***(JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200ml ***(GLU,MLE),*** buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml  | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL,DWU),*** gulasz węgierski 250g ***(GLU,MLE),*** kasza jaglana 200g, ogórek kiszony 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kurczak po tajsku 200g ***(GLU,SEL)*** , ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g ***(MLE,GOR),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek świeży 30g, pomidor b/s 40g Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,MLE,DWU)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** Sałatka z sosem winegret 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** warzywa pieczone 100g Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2635.82 kcal; Białko ogółem: 118.93 g; Tłuszcz: 103.06 g; Węglowodany ogółem: 308.72 g; Sód: 3492.94 mg; suma cukrów prostych: 35.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.62 g; Błonnik pokarmowy: 35.33 g; Potas: 4935.17 mg; Wapń: 582.61 mg; Fosfor: 1784.62 mg; Magnez: 410.39 mg; Żelazo: 16.20 mg;*  | *Energia: 3152.74 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 118.30 g; Węglowodany ogółem: 435.69 g; Sód: 3033.73 mg; suma cukrów prostych: 73.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.76 g; Błonnik pokarmowy: 32.72 g; Potas: 4995.23 mg; Wapń: 609.27 mg; Fosfor: 1708.91 mg; Magnez: 377.14 mg; Żelazo: 18.20 mg;*  | *Energia: 2684.66 kcal; Białko ogółem: 115.25 g; Tłuszcz: 122.85 g; Węglowodany ogółem: 310.10 g; Sód: 2987.18 mg; suma cukrów prostych: 43.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.67 g; Potas: 4467.83 mg; Wapń: 922.64 mg; Fosfor: 2000.38 mg; Magnez: 356.15 mg; Żelazo: 16.73 mg;*  | *Energia: 2730.08 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 141.00 g; Węglowodany ogółem: 279.95 g; Sód:4631.55 mg; suma cukrów prostych: 56.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.94 g; Błonnik pokarmowy:26.89 g; Potas: 3979.99 mg; Wapń: 1004.55 mg; Fosfor: 1849.07 mg; Magnez: 455.56 mg; Żelazo: 16.54 mg;*  | *Energia: 2589.07 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 91.09 g; Węglowodany ogółem: 339.08 g; Sód: 2319.19 mg; suma cukrów prostych: 46.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.22 g; Błonnik pokarmowy:31.52 g; Potas: 4137.08 mg; Wapń: 915.96 mg; Fosfor: 2075.56 mg; Magnez: 398.03 mg; Żelazo: 15.46 mg;*  |