|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 8.04 PONIEDZIAŁEK | 9.04 WTOREK | 10.04 ŚRODA | 11.04 CZWARTEK | 12.04 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(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),*** pomidor b/s 40g, 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),*** dżem 1 szt., serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)***  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, banan 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),***  dżem 1 szt. wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml  |
| 2 śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt***. (MLE)*** + jabłko 1 szt., | Sok marchwiowy 200 ml | Babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ)*** | Gruszka 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Łopatka pieczona 100g ***(GLU,SEL),*** sos własny 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet siekany pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL,DWU),***schab w majeranku 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron penne 200g ***(GLU)*** ze szpinakiem 100g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba panierowana pieczona 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty i marchwi 150g, kompot 250 ml  |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt ***(MLE),*** pomidor b/s 40g , kisiel z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b/s 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 30g, warzywa pieczone 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** miód 1 szt., sałatka z surowych warzyw z sosem winegret 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g,Herbata owocowa 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Energia: 3174.42 kcal; Białko ogółem: 119.19 g; Tłuszcz: 144.12 g; Węglowodany ogółem: 347.31 g; Sód: 3754.47 mg; suma cukrów prostych: 58.03 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 68.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Potas: 4730.77 mg; Wapń: 739.36 mg; Fosfor: 1663.67 mg; Magnez: 340.11 mg; Żelazo: 13.59 mg;*  | *Energia: 2512.62 kcal; Białko ogółem: 101.39 g; Tłuszcz: 93.87 g; Węglowodany ogółem: 347.19 g; Sód: 2692.35 mg; suma cukrów prostych: 64.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.50 g; Błonnik pokarmowy: 34.25 g; Potas: 4310.23 mg; Wapń: 678.14 mg; Fosfor: 1626.97 mg; Magnez: 338.08 mg; Żelazo: 13.42 mg;*  | *Energia: 2906.36 kcal; Białko ogółem: 129.45 g; Tłuszcz: 110.46 g; Węglowodany ogółem: 380.25 g; Sód: 2987.46 mg; suma cukrów prostych: 73.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.12 g; Błonnik pokarmowy: 34.46 g; Potas: 5399.27 mg; Wapń: 939.19 mg; Fosfor: 2043.93 mg; Magnez: 472.50 mg; Żelazo: 15.65 mg;*  | *Energia: 2362.63 kcal; Białko ogółem: 79.02 g; Tłuszcz: 95.02 g; Węglowodany ogółem: 326.11 g; Sód: 2322.48 mg; suma cukrów prostych: 35.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.88 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Potas: 2553.23 mg; Wapń: 636.27 mg; Fosfor: 1320.81 mg; Magnez: 297.62 mg; Żelazo: 14.18 mg;*  | *Energia: 2571.74 kcal; Białko ogółem: 102.64 g; Tłuszcz: 117.04 g; Węglowodany ogółem: 310.27 g; Sód: 2877.73 mg; suma cukrów prostych: 50.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.52 g; Błonnik pokarmowy: 34.38 g; Potas: 4420.09 mg; Wapń: 836.68 mg; Fosfor: 1842.64 mg; Magnez: 361.23 mg; Żelazo: 17.18 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 13/04 SOBOTA | 14.04 NIEDZIELA | 15.04 PONIEDZIAŁEK | 16.04 WTOREK | 17.04 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszką kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GLU,SOJ),*** ketchup 15g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 100g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 30g, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 80g ***(MLE),*** miód 1 szt., pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** |
| 2 śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Koktajl bananowy 200 ml ***(MLE)*** | Gruszka 1 szt. + serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE),***  | Jabłko 1 szt. | Sok marchwiowy 200 ml |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** gulasz wieprzowy z pieczarkami i papryką 200g ***(GLU,MLE),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** ogórek kiszony 60g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet drobiowy pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g, kompot 250 ml | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ***(GLU,SEL),***  Kurczak po chińsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, kompot 250 ml  | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)***  z musem truskawkowym 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet drobiowy w sezamie pieczony 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczka 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek świeży b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),***ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, budyń z owocem 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** ser żółty 40g ***(MLE),*** dżem 1 szt., papryka 30g, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2747.29 kcal; Białko ogółem: 110.16 g; Tłuszcz: 126.02 g; Węglowodany ogółem: 321.55 g; Sód: 3961.82 mg; suma cukrów prostych: 42.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.79 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Potas: 3813.67 mg; Wapń: 804.04 mg; Fosfor: 1758.70 mg; Magnez: 349.25 mg; Żelazo: 14.05 mg;*  | *Energia: 2884.40 kcal; Białko ogółem: 103.99 g; Tłuszcz: 117.99 g; Węglowodany ogółem: 348.04 g; Sód: 3491.70 mg; suma cukrów prostych: 63.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.56 g; Błonnik pokarmowy: 31.04 g; Potas: 4396.90 mg; Wapń: 742.92 mg; Fosfor: 1571.40 mg; Magnez: 363.88 mg; Żelazo: 12.06 mg;*  | *Energia: 2653.00 kcal; Białko ogółem: 124.38 g; Tłuszcz: 96.20 g; Węglowodany ogółem: 352.35 g; Sód: 3091.47 mg; suma cukrów prostych: 44.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.80 g; Błonnik pokarmowy: 32.54 g; Potas: 4373.17 mg; Wapń: 890.29 mg; Fosfor: 2080.65 mg; Magnez: 442.26 mg; Żelazo: 14.73 mg;*  | *Energia: 2962.15 kcal; Białko ogółem: 133.10 g; Tłuszcz: 99.43 g; Węglowodany ogółem: 409.58 g; Sód: 2783.38 mg; suma cukrów prostych: 80.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.66 g; Błonnik pokarmowy: 29.82 g; Potas: 4171.67 mg; Wapń: 1085.18 mg; Fosfor: 2119.08 mg; Magnez: 382.73 mg; Żelazo: 16.09 mg;*  | *Energia: 2640.29 kcal; Białko ogółem: 105.53 g; Tłuszcz: 114.93 g; Węglowodany ogółem: 333.34 g; Sód: 2480.87 mg; suma cukrów prostych: 70.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.45 g; Błonnik pokarmowy: 38.84 g; Potas: 4684.76 mg; Wapń: 966.14 mg; Fosfor: 1899.37 mg; Magnez: 452.21 mg; Żelazo: 16.36 mg;*  |