|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** miód 1 szt. liść sałaty, rzodkiewka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, ogórek świeży b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Gruszka 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Sok marchwiowy 200 ml | Banan 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g ***(GLU,MLE,SEL,)*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL),***  Kotlet drobiowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,SEL),*** kurczak 100g duszony w sosie jogurtowym 100g ***(GLU,MLE),*** makaron penne pełnoziarnisty 200g ***(GLU),*** bukiet warzyw 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, kotlet meksykański 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, budyń czekoladowy z musem wiśniowym 100ml ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i dynią 250g ***(GLU,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** papryka 40g,. Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka makaronowa z ogórkiem 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, serek tartare. 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, mix sałat z sosem winegret 100g, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2544.48 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 95.78 g; Węglowodany ogółem: 342.86 g; Sód: 3259.27 mg; suma cukrów prostych: 43.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Potas: 3770.07 mg; Wapń: 748.46 mg; Fosfor: 1662.54 mg; Magnez: 332.22 mg; Żelazo: 13.50 mg;*  | *Energia: 2550.75 kcal; Białko ogółem: 99.00 g; Tłuszcz: 97.54 g; Węglowodany ogółem: 351.09 g; Sód: 2053.54 mg; suma cukrów prostych: 46.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.41 g; Potas: 4374.35 mg; Wapń: 627.32 mg; Fosfor: 1650.79 mg; Magnez: 371.66 mg; Żelazo: 13.36 mg;*  | *Energia: 2878.99 kcal; Białko ogółem: 129.05 g; Tłuszcz: 91.90 g; Węglowodany ogółem: 418.87 g; Sód: 3292.16 mg; suma cukrów prostych: 77.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.66 g; Błonnik pokarmowy: 38.72 g; Potas: 5174.32 mg; Wapń: 1110.36 mg; Fosfor: 2116.93 mg; Magnez: 476.47 mg; Żelazo: 16.72 mg;*  | *Energia: 2844.49 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 103.96 g; Węglowodany ogółem: 406.52 g; Sód: 2854.44 mg; suma cukrów prostych: 74.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.51 g; Błonnik pokarmowy: 39.33 g; Potas: 4671.31 mg; Wapń: 763.41 mg; Fosfor: 1703.36 mg; Magnez: 354.33 mg; Żelazo: 13.34 mg;*  | *Energia: 2984.94 kcal; Białko ogółem: 129.60 g; Tłuszcz: 118.90 g; Węglowodany ogółem: 371.87 g; Sód: 2237.29 mg; suma cukrów prostych: 77.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.78 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Potas: 3675.60 mg; Wapń: 870.05 mg; Fosfor: 1948.84 mg; Magnez: 356.97 mg; Żelazo: 15.07 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),*** graham 30g ***(GLU),***masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** jabłko 1 szt, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | 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),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata ziołowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem i natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 40g, pomidor 40g, 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),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz wieprzowy z pieczarkami i papryką 300g ***(GLU,MLE),*** kasza jaglana 200g, ogórek kiszony ćwiartki 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z pora z kukurydzą 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa krem z buraka 350 ml ***(GLU,SEL),*** roladka z piersi kurczaka mielona z pieczarkami 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej i marchwi 150g, kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, karkówka pieczona 100g w sosie chrzanowym 100g ***(MLE,DWU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczka 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL),*** ser żółty 40g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** warzywa pieczone 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** miód 1 szt., rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, serek deliser 1 szt ***(MLE),*** pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2897.86 kcal; Białko ogółem: 119.06 g; Tłuszcz: 105.28 g; Węglowodany ogółem: 406.36 g; Sód: 3365.11 mg; suma cukrów prostych: 46.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.59 g; Błonnik pokarmowy: 40.94 g; Potas: 5878.79 mg; Wapń: 924.58 mg; Fosfor: 2069.96 mg; Magnez: 430.55 mg; Żelazo: 16.39 mg;*  | *Energia: 2748.15 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 141.64 g; Węglowodany ogółem: 299.08 g; Sód: 4068.28 mg; suma cukrów prostych: 34.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 62.48 g; Błonnik pokarmowy: 30.71 g; Potas: 3587.80 mg; Wapń: 689.22 mg; Fosfor: 1521.26 mg; Magnez: 373.12 mg; Żelazo: 14.62 mg;*  | *Energia: 2932.51 kcal; Białko ogółem: 132.55 g; Tłuszcz: 141.91 g; Węglowodany ogółem: 316.18 g; Sód: 2797.28 mg; suma cukrów prostych: 44.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.90 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; Potas: 4691.84 mg; Wapń: 960.38 mg; Fosfor: 2199.86 mg; Magnez: 418.22 mg; Żelazo: 17.30 mg;*  | *Energia: 2423.50 kcal; Białko ogółem: 114.74 g; Tłuszcz: 79.49 g; Węglowodany ogółem: 340.90 g; Sód: 2625.57 mg; suma cukrów prostych: 59.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.89 g; Błonnik pokarmowy: 31.85 g; Potas: 4704.05 mg; Wapń: 616.04 mg; Fosfor: 1759.42 mg; Magnez: 413.53 mg; Żelazo: 15.22 mg;*  | *Energia: 2708.99 kcal; Białko ogółem: 115.92 g; Tłuszcz: 123.71 g; Węglowodany ogółem: 313.13 g; Sód: 2377.33 mg; suma cukrów prostych: 54.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.74 g; Błonnik pokarmowy: 31.09 g; Potas: 5183.03 mg; Wapń: 737.61 mg; Fosfor: 1880.49 mg; Magnez: 394.99 mg; Żelazo: 17.80 mg;*  |