|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18.05 SOBOTA | 19.05 NIEDZIELA | 20.05 PONIEDZIAŁEK | 21.05 WTOREK | 22.05 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 40g, pomidor 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 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt. rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, 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, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 30g, pomidor 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 30g, miód 1 szt., rzodkiewka 30g,Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Jabłko 1 szt. + Herbatniki 14g (***GLU,MLE,JAJ,ORZ, OZI)*** | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Gruszka 1 szt. | Sok marchwiowy 200 ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Makaron 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU, MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet drobiowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(GOR),*** kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU)***, roladka drobiowa mielona z pieczarkami 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,SEL),*** kawałki kurczaka 100g w kremowym sosie z cukinią i marchewką 180g ***(GLU,MLE),*** makaron penne pełnoziarnisty 200g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa krem z dyni 350 ml ***(GLU,MLE),*** kotlet z piersi kurczaka w sezamie 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z poraz kukurydzą150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** warzywa pieczone z ziołami 100g,Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,MLE,DWU)***, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** papryka 30g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor 40g, ogórek b/s 30g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2859.33 kcal; Białko ogółem: 113.87 g; Tłuszcz: 97.47 g; Węglowodany ogółem: 408.87 g; Sód: 2705.90 mg; suma cukrów prostych: 45.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.53 g; Błonnik pokarmowy: 30.64 g; Potas: 3574.36 mg; Wapń: 621.28 mg; Fosfor: 1675.32 mg; Magnez: 341.12 mg; Żelazo: 13.06 mg;*  | *Energia: 2674.72 kcal; Białko ogółem: 112.13 g; Tłuszcz: 120.06 g; Węglowodany ogółem: 319.34 g; Sód: 3076.37 mg; suma cukrów prostych: 43.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.19 g; Błonnik pokarmowy: 34.14 g; Potas: 4857.14 mg; Wapń: 892.79 mg; Fosfor: 1932.60 mg; Magnez: 433.48 mg; Żelazo: 15.73 mg*;  | *Energia: 2335.28 kcal; Białko ogółem: 77.40 g; Tłuszcz: 75.05 g; Węglowodany ogółem: 363.85 g; Sód: 2364.80 mg; suma cukrów prostych: 56.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.78 g; Błonnik pokarmowy: 29.11 g; Potas: 4297.34 mg; Wapń: 556.45 mg; Fosfor: 1364.70 mg; Magnez: 369.84 mg; Żelazo: 12.77 mg;*  | *Energia: 2503.47 kcal; Białko ogółem: 99.02 g; Tłuszcz: 89.14 g; Węglowodany ogółem: 348.99 g; Sód: 2596.82 mg; suma cukrów prostych: 39.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.90 g; Błonnik pokarmowy: 25.65 g; Potas: 2817.84 mg; Wapń: 590.73 mg; Fosfor: 1394.65 mg; Magnez: 282.82 mg; Żelazo: 10.56 mg;*  | *Energia: 2367.31 kcal; Białko ogółem: 90.91 g; Tłuszcz: 99.97 g; Węglowodany ogółem: 306.72 g; Sód: 2087.99 mg; suma cukrów prostych: 45.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.31 g; Błonnik pokarmowy: 32.16 g; Potas: 3921.37 mg; Wapń: 488.82 mg; Fosfor: 1486.29 mg; Magnez: 325.22 mg; Żelazo: 13.44 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 23.05 CZWARTEK | 24.05 PIĄTEK | 25.05 SOBOTA | 26.05 NIEDZIELA | 27.05 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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 świeży 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt**.,** ogórek świeży 30g, pomidor b/s 40g, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek 30g, rzodkiewka 30g,Kakao 250 ml ***(MLE)***  |
| II śniadanie | Koktajl wieloowocowy 200 ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt.  | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)***  | Sok marchwiowy 200 ml |
| Obiad | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kopytka 300g ***(JAJ)*** z sosem mięsno- pomidorowym 200g ***(GLU,MLE),*** surówka z czerwonej kapusty 150g,kompot 250 ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,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),*** kurczak w sosie słodko- kwaśnym 200g ***(SEL),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** łopatka pieczona 100g***(GLU,SEL),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(MLE,DWU),*** kompot 250 ml | Zupa owocowa 350ml ***(GLU),*** kotlet meksykański 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, jabłko pieczone z cynamonem 1 szt., 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),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z marchwi 350ml ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 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),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g (***GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt***. (MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 3200.73 kcal; Białko ogółem: 133.00 g; Tłuszcz: 140.89 g; Węglowodany ogółem: 379.70 g; Sód: 3073.17 mg; suma cukrów prostych: 67.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 63.98 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Potas: 5008.95 mg; Wapń: 1325.86 mg; Fosfor: 2427.86 mg; Magnez: 445.31 mg; Żelazo: 19.59 mg;*  | *Energia: 2703.10 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 106.63 g; Węglowodany ogółem: 369.95 g; Sód: 2696.76 mg; suma cukrów prostych: 56.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.12 g; Błonnik pokarmowy: 38.64 g; Potas: 4829.66 mg; Wapń: 607.79 mg; Fosfor: 1640.78 mg; Magnez: 385.01 mg; Żelazo: 13.75 mg;*  | *Energia: 2845.07 kcal; Białko ogółem: 125.05 g; Tłuszcz: 113.96 g; Węglowodany ogółem: 366.48 g; Sód: 3019.11 mg; suma cukrów prostych: 58.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.25 g; Błonnik pokarmowy: 39.03 g; Potas: 4577.37 mg; Wapń: 649.49 mg; Fosfor: 1848.56 mg; Magnez: 364.20 mg; Żelazo: 14.05 mg;*  | *Energia: 3200.47 kcal; Białko ogółem: 131.61 g; Tłuszcz: 134.86 g; Węglowodany ogółem: 398.00 g; Sód: 2958.52 mg; suma cukrów prostych: 63.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.00 g; Błonnik pokarmowy: 34.79 g; Potas: 5565.68 mg; Wapń: 734.04 mg; Fosfor: 2001.79 mg; Magnez: 442.88 mg; Żelazo: 20.02 mg;*  | *Energia: 2758.64 kcal; Białko ogółem: 108.27 g; Tłuszcz: 111.65 g; Węglowodany ogółem: 361.88 g; Sód: 3658.60 mg; suma cukrów prostych: 47.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.60 g; Błonnik pokarmowy: 33.62 g; Potas: 5410.96 mg; Wapń: 763.89 mg; Fosfor: 1861.65 mg; Magnez: 413.22 mg; Żelazo: 15.92 mg;*  |