|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15.09 NIEDZIELA | 16.09 PONIEDZIAŁEK | 17.09 WTOREK | 18.09 ŚRODA | 19.09 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** dżem 1szt., rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, papryka 30g, pomidor 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200ml | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Koktajl owocowy 200 ml ***(MLE)*** | Brzoskwinia 1 szt. | Mix surowych warzyw 100g |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Krupnik z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Udko pieczone 100g, ziemniaki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w kremowym sosie z cukinią 100g ***(MLE),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU),*** surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet z indyka 100g w sosie porzeczkowym 100g ***(GLU),*** 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,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem i natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),*** liść sałaty, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, budyń śmietankowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** dżem 1szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i dynią 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor 40g, jabłko pieczone 1szt., Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2903.83 kcal; Białko ogółem: 123.99g; Tłuszcz: 83.45g; Węglowodany ogółem: 365.80g; Suma cukrów prostych: 78.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.45g; Sól: 7.67g; Sód: 1813.64 mg; Błonnik pokarmowy: 26.79g; Potas: 3012.93 mg; Wapń: 992.41 mg; Fosfor: 1518.15 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 335.31 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2280.42 kcal; Białko ogółem: 95.21g; Tłuszcz: 40.78g; Węglowodany ogółem: 326.77g; Suma cukrów prostych: 92.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.06g; Sól: 5.69g; Sód: 1450.24 mg; Błonnik pokarmowy: 23.69g; Potas: 3648.36 mg; Wapń: 874.53 mg; Fosfor: 1499.97 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 321.28 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2889.85 kcal; Białko ogółem: 129.19g; Tłuszcz: 76.32g; Węglowodany ogółem: 310.49g; Suma cukrów prostych: 67.07g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.19g; Sól: 7.93g; Sód: 1906.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.80g; Potas: 3208.46 mg; Wapń: 665.92 mg; Fosfor: 1486.23 mg; Żelazo: 11.24 mg; Magnez: 366.91 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2333.02 kcal; Białko ogółem: 113.78g; Tłuszcz: 43.47g; Węglowodany ogółem: 321.32g; Suma cukrów prostych: 70.15g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.93g; Sól: 5.83g; Sód: 1433.52 mg; Błonnik pokarmowy: 31.58g; Potas: 4818.18 mg; Wapń: 614.58 mg; Fosfor: 1524.14 mg; Żelazo: 11.26 mg; Magnez: 365.46 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3072.91 kcal; Białko ogółem: 123.73g; Tłuszcz: 77.84g; Węglowodany ogółem: 416.32g; Suma cukrów prostych: 86.98g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.76g; Sól: 9.74g; Sód: 2926.73 mg; Błonnik pokarmowy: 39.17g; Potas: 4319.63 mg; Wapń: 819.31 mg; Fosfor: 1725.09 mg; Żelazo: 13.69 mg; Magnez: 401.60 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20.09 PIĄTEK | 21.09 SOBOTA | 22.09 NIEDZIELA | 23.09 PONIEDZIAŁEK | 24.09 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ,SEZ),*** ogórek b/s 30g, pomidor 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ, GOR,MLE,DWU),*** ogórek świeży b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata ziołowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem i natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, papryka 40g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml |
| II śniadanie | Skyr 1 szt. ***(MLE)*** | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200 ml | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa zacierkowa z laną kluską 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz z pieczarkami i papryką 300g ***(GLU),*** kasza jaglana 200g, surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Żeberka pieczone w miodzie 120g, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z buraka 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet z kurczaka 100g duszony w warzywach 100g, ziemniaki 200g, surówka z porem i kukurydzą 150g ***(GOR),*** kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zrazy wieprzowe 100g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ)*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** dżem 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 50g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***miód 1szt. rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ,SEZ,OZI),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2801.08 kcal; Białko ogółem: 125.39g; Tłuszcz: 84.85g; Węglowodany ogółem: 330.55g; Suma cukrów prostych: 76.26g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.40g; Sól: 7.92g; Sód: 1947.21 mg; Błonnik pokarmowy: 33.51g; Potas: 4197.33 mg; Wapń: 1151.47 mg; Fosfor: 1618.11 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 327.38 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3169.85 kcal; Białko ogółem: 130.47g; Tłuszcz: 94.16g; Węglowodany ogółem: 417.58g; Suma cukrów prostych: 71.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.09g; Sól: 11.36g; Sód: 3142.74 mg; Błonnik pokarmowy: 33.80g; Potas: 3847.92 mg; Wapń: 812.55 mg; Fosfor: 1713.19 mg; Żelazo: 17.29 mg; Magnez: 471.80 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2727.81 kcal; Białko ogółem: 112.69g; Tłuszcz: 90.30g; Węglowodany ogółem: 312.01g; Suma cukrów prostych: 71.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.38g; Sól: 8.64g; Sód: 1407.04 mg; Błonnik pokarmowy: 27.55g; Potas: 3431.94 mg; Wapń: 693.94 mg; Fosfor: 1340.20 mg; Żelazo: 10.67 mg; Magnez: 300.04 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2112.40 kcal; Białko ogółem: 113.91g; Tłuszcz: 32.96g; Węglowodany ogółem: 285.41g; Suma cukrów prostych: 62.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.77g; Sól: 5.84g; Sód: 1482.83 mg; Błonnik pokarmowy: 22.88g; Potas: 3781.10 mg; Wapń: 788.09 mg; Fosfor: 1504.56 mg; Żelazo: 11.06 mg; Magnez: 331.18 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2575.96 kcal; Białko ogółem: 114.65g; Tłuszcz: 68.28g; Węglowodany ogółem: 323.44g; Suma cukrów prostych: 63.57g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.95g; Sól: 7.91g; Sód: 1932.85 mg; Błonnik pokarmowy: 28.55g; Potas: 3792.39 mg; Wapń: 594.84 mg; Fosfor: 1120.90 mg; Żelazo: 11.43 mg; Magnez: 305.38 mg;*  |