|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5.09 CZWARTEK | 6.09 PIĄTEK | 7.09 SOBOTA | 8.09 NIEDZIELA | 9.09 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Bułka pszenna  1 szt.***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU)***, dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II  śniadanie | Banan 1 szt. | Koktajl owocowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowo- jabłkowy 1 szt. | Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  klopsiki z indyka z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Botwinka z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** makaron 250g ***(GLU)*** z kurczakiem 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** schab pieczony ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazik nadziewany marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),***  pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** galaretka z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, budyń z owocami 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** krem z pomidorów 350 ml, wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2307.26 kcal; Białko ogółem: 98.43g; Tłuszcz: 43.53g; Węglowodany ogółem: 338.10g; Suma cukrów prostych: 108.68g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10g; Sól: 6.00g; Sód: 1070.73 mg; Błonnik pokarmowy: 25.75g; Potas: 4688.08 mg; Wapń: 647.07 mg; Fosfor: 1176.63 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 319.44 mg;* | *Wartość energetyczna: 2945.88 kcal; Białko ogółem: 137.57g; Tłuszcz: 60.19g; Węglowodany ogółem: 410.87g; Suma cukrów prostych: 57.93g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.37g; Sól: 9.12g; Sód: 1358.55 mg; Błonnik pokarmowy: 30.65g; Potas: 3840.57 mg; Wapń: 602.83 mg; Fosfor: 1104.61 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 319.37 mg;* | *Wartość energetyczna: 2769.04 kcal; Białko ogółem: 139.98g; Tłuszcz: 52.37g; Węglowodany ogółem: 311.10g; Suma cukrów prostych: 88.68g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.03g; Sól: 7.72g; Sód: 1114.41 mg; Błonnik pokarmowy: 25.24g; Potas: 3664.53 mg; Wapń: 861.56 mg; Fosfor: 1382.60 mg; Żelazo: 7.40 mg; Magnez: 277.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2766.68 kcal; Białko ogółem: 112.89g; Tłuszcz: 65.41g; Węglowodany ogółem: 379.07g; Suma cukrów prostych: 76.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78g; Sól: 6.93g; Sód: 1952.51 mg; Błonnik pokarmowy: 30.34g; Potas: 3787.21 mg; Wapń: 737.34 mg; Fosfor: 1464.40 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 307.73 mg;* | *Wartość energetyczna: 2346.63 kcal; Białko ogółem: 94.76g; Tłuszcz: 81.18g; Węglowodany ogółem: 266.17g; Suma cukrów prostych: 89.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.60g; Sól: 7.63g; Sód: 1488.17 mg; Błonnik pokarmowy: 25.76g; Potas: 4600.40 mg; Wapń: 640.30 mg; Fosfor: 987.72 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 281.94 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10.09 WTOREK | 11.09 ŚRODA | 12.09 CZWARTEK | 13.09 PIĄTEK | 14.09 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rukola 10g, Herbata czarna  250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Mus owocowy 100g | Sok marchwiowy 200 ml | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Sok warzywny 200 ml |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, marchewka z masłem 150g ***(GLU,MLE),*** kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** makaron 200g ***(GLU)*** z twarogiem 50g ***(MLE)*** i owocami 100g, kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z pietruszką 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski  1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1 szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** pomidor b/s 40g, serek tartare  1 szt. ***(MLE),*** kisiel z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, jabłko gotowane 1 szt., Herbata czarna |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2845.18 kcal; Białko ogółem: 128.85g; Tłuszcz: 64.87g; Węglowodany ogółem: 378.96g; Suma cukrów prostych: 101.03g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.60g; Sól: 6.58g; Sód: 1304.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.10g; Potas: 4972.03 mg; Wapń: 1026.92 mg; Fosfor: 1742.21 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 423.74 mg;* | *Wartość energetyczna: 2205.94 kcal; Białko ogółem: 118.41g; Tłuszcz: 37.64g; Węglowodany ogółem: 290.32g; Suma cukrów prostych: 68.18g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.14g; Sól: 6.17g; Sód: 1365.75 mg; Błonnik pokarmowy: 20.17g; Potas: 2436.65 mg; Wapń: 667.32 mg; Fosfor: 1204.94 mg; Żelazo: 7.91 mg; Magnez: 209.10 mg;* | *Wartość energetyczna: 2413.06 kcal; Białko ogółem: 109.33g; Tłuszcz: 70.94g; Węglowodany ogółem: 287.71g; Suma cukrów prostych: 73.26g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40g; Sól: 6.36g; Sód: 1104.46 mg; Błonnik pokarmowy: 26.71g; Potas: 4187.35 mg; Wapń: 577.78 mg; Fosfor: 1148.06 mg; Żelazo: 11.55 mg; Magnez: 303.43 mg;* | *Wartość energetyczna: 2570.91 kcal; Białko ogółem: 114.22g; Tłuszcz: 39.49g; Węglowodany ogółem: 382.55g; Suma cukrów prostych: 121.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.42g; Sól: 5.30g; Sód: 1249.48 mg; Błonnik pokarmowy: 34.90 g; Potas: 5191.06 mg; Wapń: 1016.25 mg; Fosfor: 1492.85 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 397.88 mg;* | *Wartość energetyczna: 2428.83 kcal; Białko ogółem: 104.64g; Tłuszcz: 59.27g; Węglowodany ogółem: 322.13g; Suma cukrów prostych: 76.61g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.17g; Sól: 9.16g; Sód: 2045.90 mg; Błonnik pokarmowy: 23.99g; Potas: 3387.62 mg; Wapń: 699.24 mg; Fosfor: 1286.26 mg; Żelazo: 10.22 mg; Magnez: 281.91 mg;* |