|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15.10 WTOREK | 16.10 ŚRODA | 17.10 CZWARTEK | 18.10 PIĄTEK | 19.10 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** rukola 10g, ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** dżem 1szt., ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g**,** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Jabłko 1 szt. | Mix surowych warzyw w słupkach 100g | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo – warzywny  1 szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa selerowa 350 ml ***(SEL),*** gulasz węgierski wieprzowy 200g ***(GLU)*** z kaszą jęczmienną 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** karkówka pieczona 100g w sosie grzybowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** budyń waniliowy  z musem owocowym 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2472.10 kcal; Białko ogółem: 117.04g; Tłuszcz: 65.28g; Węglowodany ogółem: 303.53g; Suma cukrów prostych: 62.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.82g; Sól: 7.61g; Sód: 1977.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30g; Potas: 4219.96 mg; Wapń: 736.03 mg; Fosfor: 1475.33 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 361.15 mg;* | *Wartość energetyczna: 2810.13 kcal; Białko ogółem: 121.24g; Tłuszcz: 68.15g; Węglowodany ogółem: 374.74g; Suma cukrów prostych: 83.05g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.56g; Sól: 8.09g; Sód: 2155.47 mg; Błonnik pokarmowy: 33.31g; Potas: 3280.63 mg; Wapń: 978.63 mg; Fosfor: 1560.94 mg; Żelazo: 9.97 mg; Magnez: 328.20 mg;* | *Wartość energetyczna: 2468.65 kcal; Białko ogółem: 108.01g; Tłuszcz: 63.67g; Węglowodany ogółem: 319.78g; Suma cukrów prostych: 68.52g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.51g; Sól: 7.86g; Sód: 1451.49 mg; Błonnik pokarmowy: 28.46g; Potas: 4563.70 mg; Wapń: 764.72 mg; Fosfor: 1462.68 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 345.95 mg;* | *Wartość energetyczna: 2831.65 kcal; Białko ogółem: 125.04g; Tłuszcz: 64.94g; Węglowodany ogółem: 381.97g; Suma cukrów prostych: 82.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.28g; Sól: 7.23g; Sód: 2307.83 mg; Błonnik pokarmowy: 35.15g; Potas: 4991.59 mg; Wapń: 1176.49 mg; Fosfor: 1948.28 mg; Żelazo: 14.15 mg; Magnez: 473.74 mg;* | *Wartość energetyczna: 2955.73 kcal; Białko ogółem: 123.77g; Tłuszcz: 91.02g; Węglowodany ogółem: 364.76g; Suma cukrów prostych: 87.77g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.63g; Sól: 8.17g; Sód: 2369.85 mg; Błonnik pokarmowy: 28.62g; Potas: 4057.46 mg; Wapń: 756.29 mg; Fosfor: 1555.75 mg; Żelazo: 12.66 mg; Magnez: 362.83 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20.10 Niedziela | 21.10 PONIEDZIAŁEK | 22.10 WTOREK | 23.10 ŚRODA | 24.10 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** powidła 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g  ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, 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),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** dżem 1 szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Marchewka słupki 50g | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Gruszka 1 szt. | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Sałatka z surowych warzyw z dressingiem 100g ***(GOR)*** |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kurczak po tajsku 100g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Indyk z morelą 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Roladka drobiowa z pieczarkami 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Żeberka pieczone w miodzie 100g, ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kopytka 200g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno - pomidorowym 200g ***(GLU),*** surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 80g ***(MLE),*** dżem 1 szt., papryka 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Krem z dyni 250ml ***(GLU,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka z ryżem, kurczakiem i ananasem 160g ***(GOR,MLE,JAJ),*** papryka 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g  ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2478.38 kcal; Białko ogółem: 102.84g; Tłuszcz: 54.69g; Węglowodany ogółem: 346.78g; Suma cukrów prostych: 64.49g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.44g; Sól: 5.49g; Sód: 1802.96 mg; Błonnik pokarmowy: 27.96g; Potas: 2850.58 mg; Wapń: 673.19 mg; Fosfor: 1324.72 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 289.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2590.11 kcal; Białko ogółem: 103.92g; Tłuszcz: 62.43g; Węglowodany ogółem: 356.28g; Suma cukrów prostych: 72.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.56g; Sól: 6.38g; Sód: 1363.67 mg; Błonnik pokarmowy: 32.19g; Potas: 3665.92 mg; Wapń: 613.81 mg; Fosfor: 1115.84 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 281.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2566.83 kcal; Białko ogółem: 107.07g; Tłuszcz: 66.13g; Węglowodany ogółem: 330.86g; Suma cukrów prostych: 68.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.52g; Sól: 6.77g; Sód: 1627.68 mg; Błonnik pokarmowy: 35.48g; Potas: 4556.25 mg; Wapń: 870.56 mg; Fosfor: 1588.45 mg; Żelazo: 13.72 mg; Magnez: 355.91 mg;* | *Wartość energetyczna: 2795.08 kcal; Białko ogółem: 110.97g; Tłuszcz: 94.48g; Węglowodany ogółem: 321.20g; Suma cukrów prostych: 49.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.52g; Sól: 7.83g; Sód: 1833.90 mg; Błonnik pokarmowy: 31.49g; Potas: 3952.39 mg; Wapń: 622.61 mg; Fosfor:1313.08 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 344.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2394.74 kcal; Białko ogółem: 113.05g; Tłuszcz: 61.73g; Węglowodany ogółem: 301.27g; Suma cukrów prostych: 51.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19g; Sól: 4.56g; Sód: 1223.58 mg; Błonnik pokarmowy: 27.63g; Potas: 3590.00 mg; Wapń: 703.62 mg; Fosfor: 1322.30 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 291.87 mg;* |