|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25.09 ŚRODA | 26.09 CZWARTEK | 27.09 PIĄTEK | 28.09 SOBOTA | 29.09 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, roszponka 10g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Jabłko 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Mus warzywny 1 szt. | Mix surowych warzyw pokrojonych w słupki 100g | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** kurczak 100g w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Rolada drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250 ml | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Filet drobiowy ze szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Surówka z marchwi i jabłka 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ,OZI,SEZ,RYB),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2875.68 kcal; Białko ogółem: 149.23g; Tłuszcz: 70.79g; Węglowodany ogółem: 362.82g; Suma cukrów prostych: 83.09g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66g; Sól: 6.77g; Sód: 1509.23 mg; Błonnik pokarmowy: 36.47g; Potas: 4535.63 mg; Wapń: 1034.73 mg; Fosfor: 1990.08 mg; Żelazo: 13.56 mg; Magnez: 501.72 mg;* | *Wartość energetyczna: 2668.33 kcal; Białko ogółem: 116.03g; Tłuszcz: 81.48g; Węglowodany ogółem: 312.80g; Suma cukrów prostych: 47.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.12g; Sól: 10.63g; Sód: 2247.76 mg; Błonnik pokarmowy: 34.51g; Potas: 4536.64 mg; Wapń: 656.33 mg; Fosfor: 1546.72 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 402.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2507.19 kcal; Białko ogółem: 124.95g; Tłuszcz: 52.66g; Węglowodany ogółem: 328.69g; Suma cukrów prostych: 74.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25g; Sól: 6.60g; Sód: 1583.33 mg; Błonnik pokarmowy: 34.40g; Potas: 4404.86 mg; Wapń: 1001.51 mg; Fosfor: 1631.68 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 371.83 mg;* | *Wartość energetyczna: 2437.94 kcal; Białko ogółem: 113.25g; Tłuszcz: 68.90g; Węglowodany ogółem: 290.54g; Suma cukrów prostych: 55.39g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.92g; Sól: 9.80g; Sód: 1701.50 mg; Błonnik pokarmowy: 32.87g; Potas: 4056.34 mg; Wapń: 729.09 mg; Fosfor: 1568.09 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 394.88 mg;* | *Wartość energetyczna: 2923.92 kcal; Białko ogółem: 135.96g; Tłuszcz: 89.82g; Węglowodany ogółem: 350.33g; Suma cukrów prostych: 45.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.74g; Sól: 9.75g; Sód: 2401.01 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25g; Potas: 2946.42 mg; Wapń: 608.98 mg; Fosfor: 1542.25 mg; Żelazo: 12.47 mg; Magnez: 381.78 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 30.09 PONIEDZIAŁEK | 1.10 WTOREK | 2.10 ŚRODA | 3.10 CZWARTEK | 4.10 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),***  masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj  z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** papryka 40g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Gruszka 1 szt. | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR)*** | Sok pomidorowy 1 szt. | Jabłko 1 szt. | Koktajl owocowy b/c 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Krem z białych warzyw 350 ml ***(MLE,SEL),*** zrazik z marchewką 120g ***(GLU)*** w sosie własnym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** gulasz drobiowy  z marchewką i cukinią 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka gotowany 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),***  ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Marchewka słupki 50g | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Mix surowych warzyw w słupkach 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka  1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka makaronowa z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2298.22 kcal; Białko ogółem: 119.30g; Tłuszcz: 45.12g; Węglowodany ogółem: 306.74g; Suma cukrów prostych: 66.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.85g; Sól: 6.48g; Sód: 1610.56 mg; Błonnik pokarmowy: 39.01g; Potas: 4764.00 mg; Wapń: 790.46 mg; Fosfor: 1742.21 mg; Żelazo: 13.53 mg; Magnez: 437.75 mg;* | *Wartość energetyczna: 2560.14 kcal; Białko ogółem: 117.06g; Tłuszcz: 51.81g; Węglowodany ogółem: 342.01g; Suma cukrów prostych: 79.12g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.04g; Sól: 8.09g; Sód: 1918.64 mg; Błonnik pokarmowy: 36.83g; Potas: 4608.06 mg; Wapń: 892.34 mg; Fosfor: 1385.25 mg; Żelazo: 12.57 mg; Magnez: 372.94 mg;* | *Wartość energetyczna: 2690.63 kcal; Białko ogółem: 131.54g; Tłuszcz: 80.82g; Węglowodany ogółem: 306.46g; Suma cukrów prostych: 36.16g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.38g; Sól: 10.26g; Sód: 3010.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.96g; Potas: 3094.16 mg; Wapń: 712.14 mg; Fosfor: 1733.35 mg; Żelazo: 12.15 mg; Magnez: 405.93 mg;* | *Wartość energetyczna: 2258.78 kcal; Białko ogółem: 118.38g; Tłuszcz: 60.69g; Węglowodany ogółem: 265.34g; Suma cukrów prostych: 55.11g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.19g; Sól: 7.15g; Sód: 1626.92 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38g; Potas: 3625.60 mg; Wapń: 544.71 mg; Fosfor: 1358.69 mg; Żelazo: 11.36 mg; Magnez: 371.53 mg;* | *Wartość energetyczna: 3133.06 kcal; Białko ogółem: 146.23g; Tłuszcz: 74.74g; Węglowodany ogółem: 416.73g; Suma cukrów prostych: 49.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.31g; Sól: 9.96g; Sód: 1914.51 mg; Błonnik pokarmowy: 38.49g; Potas: 4058.56 mg; Wapń: 956.71 mg; Fosfor: 1411.86 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 383.90 mg;* |