|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25.10 PIĄTEK | 26.10 SOBOTA | 27.10 NIEDZIELA | 28.10 PONIEDZIAŁEK | 29.10 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg w kostce 100g ***(MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt. | Banan 1 szt. | Sok warzywny 200 ml | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ, GOR),*** kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** pulpet z kapustą 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie koperkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej  i ogórka 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 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),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3108.27 kcal; Białko ogółem: 151.20g; Tłuszcz: 66.52g; Węglowodany ogółem: 424.01g; Suma cukrów prostych: 82.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.95g; Sól: 7.92g; Sód: 1560.15 mg; Błonnik pokarmowy: 35.50g; Potas: 4775.94 mg; Wapń: 1043.60 mg; Fosfor: 2064.85 mg; Żelazo: 16.74 mg; Magnez: 517.29 mg;* | *Wartość energetyczna: 2339.05 kcal; Białko ogółem: 110.13g; Tłuszcz: 46.04g; Węglowodany ogółem: 307.64g; Suma cukrów prostych: 37.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.10g; Sól: 6.00g; Sód: 2263.60 mg; Błonnik pokarmowy: 32.56g; Potas: 3618.92 mg; Wapń: 604.79 mg; Fosfor: 1467.78 mg; Żelazo: 11.85 mg; Magnez: 398.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 2860.92 kcal; Białko ogółem: 109.77g; Tłuszcz: 93.80g; Węglowodany ogółem: 349.81g; Suma cukrów prostych: 70.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.66g; Sól: 6.18g; Sód: 2065.78 mg; Błonnik pokarmowy: 33.77g; Potas: 4185.24 mg; Wapń: 664.73 mg; Fosfor: 1381.32 mg; Żelazo: 11.53 mg; Magnez: 396.78 mg;* | *Wartość energetyczna: 2845.13 kcal; Białko ogółem: 145.82g; Tłuszcz: 64.59g; Węglowodany ogółem: 361.48g; Suma cukrów prostych: 81.24g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.05g; Sól: 6.58g; Sód: 1654.05 mg; Błonnik pokarmowy: 39.32g; Potas: 5382.01 mg; Wapń: 980.74 mg; Fosfor: 2015.53 mg; Żelazo: 12.16 mg; Magnez: 448.26 mg;* | *Wartość energetyczna: 2536.14 kcal; Białko ogółem: 113.15g; Tłuszcz: 79.86g; Węglowodany ogółem: 286.18g; Suma cukrów prostych: 38.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67g; Sól: 5.21g; Sód: 1372.57 mg; Błonnik pokarmowy: 31.85g; Potas: 3693.57 mg; Wapń: 619.42 mg; Fosfor: 1404.82 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 370.29 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 30.10 ŚRODA | 31.10 CZWARTEK | 1.11 PIĄTEK | 2.11 SOBOTA | 3.11 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 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),*** twarożek z ziarnami i ziołami 80g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE)***, Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt., serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mix warzyw w słupkach 100g | Jabłko 1szt. | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Gruszka 1szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem 350 ml ***(GLU,SEL),*** risotto z warzywami 400g kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Zraziki z marchewką 100g, sos 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczka 150g ***(DWU),*** kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa krem z dyni 350 ml ***(GLU,MLE),*** rolada drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z pekińskiej kapusty i ogórka 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, ryż 200g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Marchewka w słupkach 50g | Mix warzyw w słupkach 100g | Sałatka z surowych warzyw z sosem winegret 100g ***(GOR)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ryżem i kurczakiem 160g ***(GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze |  |  |  |  |  |