|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 5.10 SOBOTA | 6.10 NIEDZIELA | 7.10 PONIEDZIAŁEK | 8.10 WTOREK | 9.10 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek  z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***  dżem 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g (***MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g , liść sałaty,  Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU).*** pomidor b/s 40g , liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Jabłko gotowane 1szt. | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** + banan 1szt. | Skyr owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Mus warzywny 1szt. | Sok marchwiowy 200 ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),***  kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g,  kompot 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki  z pietruszką 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie śmietanowo- szpinakowym 180g ***(GLU,MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU,JAJ),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z dyni 350 ml ***(GLU,MLE),*** pulpet drobiowy  z kapustą 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, budyń czekoladowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 50g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, galaretka z brzoskwiniami 100g,  Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2635.50 kcal; Białko ogółem: 118.09g; Tłuszcz: 37.36g; Węglowodany ogółem: 337.25g; Suma cukrów prostych: 118.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.20g; Sól: 7.30g; Sód: 1933.26 mg; Błonnik pokarmowy: 28.77g; Potas: 3463.57 mg; Wapń: 852.37 mg; Fosfor: 1309.72 mg; Żelazo: 8.30 mg; Magnez: 265.82 mg;* | *Wartość energetyczna: 2965.60 kcal; Białko ogółem: 119.98g; Tłuszcz: 74.64g; Węglowodany ogółem: 402.19g; Suma cukrów prostych: 100.22g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.01g; Sól: 7.32g; Sód: 1460.17 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76g; Potas: 4691.53 mg; Wapń: 614.94 mg; Fosfor: 1285.33 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 383.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2345.08 kcal; Białko ogółem: 108.22g; Tłuszcz: 50.73g; Węglowodany ogółem: 311.27g; Suma cukrów prostych: 57.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.33g; Sól: 6.14g; Sód: 1391.78 mg; Błonnik pokarmowy: 28.10g; Potas: 4126.62 mg; Wapń: 598.09 mg; Fosfor: 1345.78 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 313.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 2719.01 kcal; Białko ogółem: 127.31g; Tłuszcz: 57.70g; Węglowodany ogółem: 294.07g; Suma cukrów prostych: 72.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.63g; Sól: 6.94g; Sód: 1951.13 mg; Błonnik pokarmowy: 26.86g; Potas: 3116.68 mg; Wapń: 648.55 mg; Fosfor: 1295.31 mg; Żelazo: 8.65 mg; Magnez: 250.28 mg;* | *Wartość energetyczna: 2152.16 kcal; Białko ogółem: 100.91g; Tłuszcz: 38.54g; Węglowodany ogółem: 291.16g; Suma cukrów prostych: 48.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.24g; Sól: 6.51g; Sód: 1695.37 mg; Błonnik pokarmowy: 26.88g; Potas: 3509.89 mg; Wapń: 699.53 mg; Fosfor: 1143.81 mg; Żelazo: 8.01 mg; Magnez: 254.11 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10.10 CZWARTEK | 11.10 PIĄTEK | 12.10 SOBOTA | 13.10 NIEDZIELA | 14.10 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty,  Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna  1 szt. ***(GLU,SOJ),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj  z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok pomidorowy 1 szt. | Banan 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Sok jabłkowo-gruszkowy 1 szt. | Mus warzywny 1szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryż na mleku z musem jabłkowym 350g ***(MLE),*** jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, marchewka oprószona 150g ***(GLU,MLE),*** kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** filet drobiowy 100 g w warzywach 100g, ziemniaki 200g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** klopsiki gotowane z koperkiem 100g (***GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ryż 200g, kalafior gotowany 150g, | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 120g ***(JAJ,MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko pieczone 1szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE)***, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),***  Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2687.05 kcal; Białko ogółem: 116.08g; Tłuszcz: 60.21g; Węglowodany ogółem: 368.01g; Suma cukrów prostych: 81.98g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13g; Sól: 6.67g; Sód: 1455.00 mg; Błonnik pokarmowy: 25.90g; Potas: 2649.10 mg; Wapń: 1045.14 mg; Fosfor: 1544.17 mg; Żelazo: 7.36 mg; Magnez: 275.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2729.24 kcal; Białko ogółem: 114.30g; Tłuszcz: 96.06g; Węglowodany ogółem: 372.49g; Suma cukrów prostych: 88.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.70g; Sól: 5.60g; Sód: 1129.63 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01g; Potas: 4336.20 mg; Wapń: 673.35 mg; Fosfor: 1328.38 mg; Żelazo: 8.70 mg; Magnez: 326.08 mg;* | *Wartość energetyczna: 2632.18 kcal; Białko ogółem: 125.94g; Tłuszcz: 95.21g; Węglowodany ogółem: 342.43g; Suma cukrów prostych: 61.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.90g; Sól: 7.56g; Sód: 1298.77 mg; Błonnik pokarmowy: 30.53g; Potas: 4704.77 mg; Wapń: 580.44 mg; Fosfor: 1281.66 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 308.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 3511.46 kcal; Białko ogółem: 150.97g; Tłuszcz: 105.93g; Węglowodany ogółem: 500.89g; Suma cukrów prostych: 105.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.73g; Sól: 9.50g; Sód: 1674.76 mg; Błonnik pokarmowy: 29.46g; Potas: 3906.78 mg; Wapń: 997.89 mg; Fosfor: 1783.60 mg; Żelazo: 13.80 mg; Magnez: 411.59 mg* | *Wartość energetyczna: 2724.45 kcal; Białko ogółem: 118.69g; Tłuszcz: 98.11g; Węglowodany ogółem: 351.20g; Suma cukrów prostych: 80.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.25g; Sól: 6.44g; Sód: 1356.76 mg; Błonnik pokarmowy: 24.11g; Potas: 3567.82 mg; Wapń: 556.08 mg; Fosfor: 1118.71 mg; Żelazo: 9.16 mg; Magnez: 253.41 mg;* |