|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml  | 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),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** 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),*** ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Jabłko 1szt.  | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Skyr owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Mus warzywny 1 szt. | Mix surowych warzyw w słupkach 100g |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Makaron 250g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(SEL),*** kurczak faszerowany mozzarellą i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie śmietanowo- szpinakowym 180g ***(GLU,MLE),*** makaron penne pełnoziarnisty 200g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z dyni 350 ml ***(GLU,MLE),*** kotlet z piersi kurczaka panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, budyń czekoladowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE),*** 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,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),***Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 50g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ogórek b/s 30g, galaretka owocowa z brzoskwiniami 100g, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** papryka 30g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2784.99 kcal; Białko ogółem: 125.52g; Tłuszcz: 38.63g; Węglowodany ogółem: 367.94g; Suma cukrów prostych: 113.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.28g; Sól: 7.89g; Sód: 2316.47 mg; Błonnik pokarmowy: 36.07g; Potas: 3853.57 mg; Wapń: 905.11 mg; Fosfor: 1578.83 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 356.30 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2932.01 kcal; Białko ogółem: 107.5g; Tłuszcz: 109.64 g; Węglowodany ogółem: 326.29g; Suma cukrów prostych: 44.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.63g; Sól: 7.65g; Sód: 1746.07 mg; Błonnik pokarmowy: 30.70g; Potas: 3714.16 mg; Wapń: 605.77 mg; Fosfor: 1332.37 mg; Żelazo: 10.73 mg; Magnez: 347.32 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2546.84 kcal; Białko ogółem: 124.40g; Tłuszcz: 62.22g; Węglowodany ogółem: 320.21g; Suma cukrów prostych: 75.66g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.63g; Sól: 7.78g; Sód: 1909.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.37g; Potas: 4635.80 mg; Wapń: 655.05 mg; Fosfor: 1552.82 mg; Żelazo: 14.60 mg; Magnez: 396.43 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2723.25 kcal; Białko ogółem: 130.40g; Tłuszcz: 62.69g; Węglowodany ogółem: 349.42g; Suma cukrów prostych: 74.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.89g; Sól: 7.24g; Sód: 2074.66 mg; Błonnik pokarmowy: 26.93g; Potas: 3144.59 mg; Wapń: 853.85 mg; Fosfor: 1473.46 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 286.17 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2322.50 kcal; Białko ogółem: 99.87g; Tłuszcz: 58.60g; Węglowodany ogółem: 291.93g; Suma cukrów prostych: 55.03g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70g; Sól: 6.56g; Sód: 1720.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67g; Potas: 3851.71 mg; Wapń: 738.22 mg; Fosfor: 1260.14 mg; Żelazo: 9.69 mg; Magnez: 301.30 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1 szt**.,** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek świeży b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok pomidorowy 200ml | 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 i cynamonem 350g ***(MLE),*** jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g ***(MLE,JAJ,GOR),*** kompot 250 ml  | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** łopatka pieczona 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kurczak po chińsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(GOR),*** kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** żeberka pieczone 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pieczone warzywa z ziołami 100g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),***Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2558.17 kcal; Białko ogółem: 111.90g; Tłuszcz: 84.70g; Węglowodany ogółem: 351.62g; Suma cukrów prostych: 65.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.49g; Sól: 7.69g; Sód: 1732.78 mg; Błonnik pokarmowy: 28.00g; Potas: 2484.48 mg; Wapń: 914.18 mg; Fosfor: 1509.77 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 303.54 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2769.60 kcal; Białko ogółem: 116.54g; Tłuszcz: 101.25g; Węglowodany ogółem: 372.90g; Suma cukrów prostych: 91.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.46g; Sól: 6.72g; Sód: 1548.67 mg; Błonnik pokarmowy: 33.66g; Potas: 4600.38 mg; Wapń: 754.36 mg; Fosfor: 1552.81 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 401.47 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2652.67 kcal; Białko ogółem: 117.30g; Tłuszcz: 111.96g; Węglowodany ogółem: 317.65g; Suma cukrów prostych: 56.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.54g; Sól: 8.45g; Sód: 1655.56 mg; Błonnik pokarmowy: 28.76g; Potas: 4560.62 mg; Wapń: 631.76 mg; Fosfor: 1197.26 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 318.54 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3310.34 kcal; Białko ogółem: 149.64g; Tłuszcz: 98.68g; Węglowodany ogółem: 467.20g; Suma cukrów prostych: 110.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.13g; Sól: 9.26g; Sód: 1446.15 mg; Błonnik pokarmowy: 31.06g; Potas: 3699.48 mg; Wapń: 1053.62 mg; Fosfor: 1822.45 mg; Żelazo: 13.59 mg; Magnez: 425.26 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2797.87 kcal; Białko ogółem: 100.33g; Tłuszcz: 114.32g; Węglowodany ogółem: 348.55g; Suma cukrów prostych: 69.56g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.90g; Sól: 7.81g; Sód: 2092.28 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88g; Potas: 3491.37 mg; Wapń: 732.52 mg; Fosfor: 1238.79 mg;* *Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 287.06 mg;*  |