|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,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),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** 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),*** liść sałaty, ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | 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,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Jabłko 1szt. | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(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 bologenese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g,  w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU, MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot b/c 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 b/c 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, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Marchewka słupki 50g | Sałata z winegret 100g ***(GOR)*** | Galaretka owocowa b/c z brzoskwiniami 100g | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 50g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2326.26 kcal; Białko ogółem: 116.91g; Tłuszcz: 40.25g; Węglowodany ogółem: 245.31g; Suma cukrów prostych: 55.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.19g; Sól: 7.61g; Sód: 1985.60 mg; Błonnik pokarmowy: 34.64g; Potas: 3600.27 mg; Wapń: 742.13 mg; Fosfor: 1460.19 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 344.64 mg;* | *Wartość energetyczna: 2754.52 kcal; Białko ogółem: 120.63g; Tłuszcz: 90.17g; Węglowodany ogółem: 314.88g; Suma cukrów prostych: 34.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.95g; Sól: 8.16g; Sód: 1796.66 mg; Błonnik pokarmowy: 35.51g; Potas: 3950.26 mg; Wapń: 639.47 mg; Fosfor: 1539.47 mg; Żelazo: 12.33 mg; Magnez: 426.23 mg;* | *Wartość energetyczna: 2605.30 kcal; Białko ogółem: 113.48g; Tłuszcz: 81.91g; Węglowodany ogółem: 305.13g; Suma cukrów prostych: 58.20g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.52g; Sól: 6.67g; Sód: 1605.93 mg; Błonnik pokarmowy: 36.81g; Potas: 4999.25 mg; Wapń: 703.81 mg; Fosfor: 1637.02 mg; Żelazo: 17.51 mg; Magnez: 437.87 mg;* | *Wartość energetyczna: 2632.13 kcal; Białko ogółem: 128.96g; Tłuszcz: 66.27g; Węglowodany ogółem: 321.61g; Suma cukrów prostych: 61.51g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46g; Sól: 7.15g; Sód: 1890.04 mg; Błonnik pokarmowy: 29.90g; Potas: 3194.53 mg; Wapń: 699.10 mg; Fosfor: 1510.59 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 326.72 mg;* | *Wartość energetyczna: 2322.78 kcal; Białko ogółem: 118.43g; Tłuszcz: 56.66g; Węglowodany ogółem: 273.04g; Suma cukrów prostych: 43.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.43g; Sól: 7.87g; Sód: 1822.61 mg; Błonnik pokarmowy: 34.63 g; Potas: 4009.18 mg; Wapń: 758.10 mg; Fosfor: 1385.33 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 347.37 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, ogórek świeży b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),***  Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** 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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty,  Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kasza jaglana 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylia i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Sok pomidorowy 200ml | Gruszka 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Sałatka z pomidorami koktajlowym i dressingiem 100g ***(GOR)*** | Mus warzywny 1szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** risotto z warzywami 400g,  kompot b/c 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 b/c 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** filet drobiowy 100g w warzywach 100g, ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g  kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** klopsiki gotowane z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(GOR)***, kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Surówka z marchwi i jabłka 100g | Sok marchwiowy 200ml | Mix surowych warzyw pokrojonych w słupki 100g | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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, liść sałaty,  Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, serek haga 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2308.95 kcal; Białko ogółem: 108.40g; Tłuszcz: 90.45g; Węglowodany ogółem: 287.80g; Suma cukrów prostych: 53.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.42g; Sól: 6.79g; Sód: 1559.52 mg; Błonnik pokarmowy: 37.11g; Potas: 3146.87 mg; Wapń: 979.68 mg; Fosfor: 1678.52 mg; Żelazo: 11.43 mg; Magnez: 376.01 mg;* | *Wartość energetyczna: 2575.83 kcal; Białko ogółem: 117.84g; Tłuszcz: 101.27g; Węglowodany ogółem: 316.77g; Suma cukrów prostych: 54.50g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.31g; Sól: 6.85g; Sód: 1600.77 mg; Błonnik pokarmowy: 35.63 g; Potas: 4043.98 mg; Wapń: 763.86 mg; Fosfor: 1633.11 mg; Żelazo: 11.92 mg; Magnez: 385.47 mg;* | *Wartość energetyczna: 2655.05 kcal; Białko ogółem: 134.01g; Tłuszcz: 103.64g; Węglowodany ogółem: 325.24g; Suma cukrów prostych: 54.49g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.59g; Sól: 8.56g; Sód: 1697.50 mg; Błonnik pokarmowy: 38.75g; Potas: 5417.78 mg; Wapń: 693.52 mg; Fosfor: 1573.15 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 433.62 mg;* | *Wartość energetyczna: 3357.57 kcal; Białko ogółem: 151.72g; Tłuszcz: 127.10g; Węglowodany ogółem: 416.43g; Suma cukrów prostych: 51.11g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.41g; Sól: 9.88g; Sód: 1653.61 mg; Błonnik pokarmowy: 34.54g; Potas: 3774.98 mg; Wapń: 1052.61mg; Fosfor: 1989.76 mg; Żelazo: 15.63 mg; Magnez: 478.75 mg;* | *Wartość energetyczna: 2528.78 kcal; Białko ogółem: 115.65g; Tłuszcz: 98.71g; Węglowodany ogółem: 307.63g; Suma cukrów prostych: 49.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.34g; Sól: 7.71g; Sód: 1733.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.47g; Potas: 3628.84 mg; Wapń: 564.11 mg; Fosfor: 1339.78 mg; Żelazo: 10.29 mg; Magnez: 348.13 mg;* |