|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 14.11 CZWARTEK | 15.11 PIĄTEK | 16.11 SOBOTA | 17.11 NIEDZIELA | 18.11 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | 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 tartare 1szt.***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1 szt.***(GLU)***, pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt. | Koktajl owocowy 200ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Budyń z musem wiśniowym 100g ***(MLE)*** |
| Obiad | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet z kurczaka 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Rosół 350 ml ***(GLU,SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsik z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** zupa krem z dyni 350ml ***(GLU,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),***serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,******MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka z brzoskwinią 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** burak w plasterkach pieczony w ziołach posypany fetą 60g ***(MLE),*** Herbata owocowa 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2578.44 kcal; Białko ogółem: 114.20g; Tłuszcz: 59.21g; Węglowodany ogółem: 352.35g; Suma cukrów prostych: 78.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.35g; Sól: 6.77 g; Sód: 1547.50 mg; Błonnik pokarmowy: 31.30g; Potas: 4336.11 mg; Wapń: 797.95 mg; Fosfor: 1369.29 mg; Żelazo: 8.82 mg; Magnez: 307.15 mg;* | *Wartość energetyczna: 2913.67 kcal; Białko ogółem: 124.32g; Tłuszcz: 67.56g; Węglowodany ogółem: 397.23g; Suma cukrów prostych: 80.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.50g; Sól: 7.51g; Sód: 2008.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.32g; Potas: 3837.10 mg; Wapń: 915.30 mg; Fosfor: 1448.10 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 311.50 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2680.80 kcal; Białko ogółem: 111.36g; Tłuszcz: 78.82g; Węglowodany ogółem: 337.46g; Suma cukrów prostych: 56.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.81g; Sól: 8.61g; Sód: 1980.11 mg; Błonnik pokarmowy: 24.68g; Potas: 3264.56 mg; Wapń: 592.05 mg; Fosfor: 1264.83 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 267.74 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2678.59 kcal; Białko ogółem: 114.28g; Tłuszcz: 66.48g; Węglowodany ogółem: 356.98g; Suma cukrów prostych: 78.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.11g; Sól: 6.27g; Sód: 1509.84 mg; Błonnik pokarmowy: 28.81g; Potas: 3504.18 mg; Wapń: 949.20 mg; Fosfor: 1464.92 mg; Żelazo: 9.28 mg; Magnez: 293.60 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2495.92 kcal; Białko ogółem: 97.32g; Tłuszcz: 66.16g; Węglowodany ogółem: 332.72g; Suma cukrów prostych: 80.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32g; Sól: 7.12g; Sód: 1396.10 mg; Błonnik pokarmowy: 24.35g; Potas: 3968.18 mg; Wapń: 663.23 mg; Fosfor: 1122.93 mg; Żelazo: 9.80 mg; Magnez: 272.71 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19.11 WTOREK | 20.11 ŚRODA | 21.11 CZWARTEK | 22.11 PIĄTEK | 23.11 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** rukola 10g, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU,SOJ),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** dżem 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),***serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Sok warzywny 200ml | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt.  | Warzywa pieczone z ziołami 100g |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** schab pieczony ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** mus truskawkowy 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml | 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 |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ryżem i kurczakiem 160g ***(JAJ,GOR,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 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,******JAJ,SEZ,OZI),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2776.42 kcal; Białko ogółem: 126.50g; Tłuszcz: 60.72g; Węglowodany ogółem: 376.57g; Suma cukrów prostych: 95.74g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.25g; Sól: 8.25g; Sód: 1381.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.69g; Potas: 4445.53 mg; Wapń: 1001.81 mg; Fosfor: 1587.60 mg; Żelazo: 11.33 mg; Magnez: 372.65 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2712.30 kcal; Białko ogółem: 108.48g; Tłuszcz: 65.72g; Węglowodany ogółem: 371.42g; Suma cukrów prostych: 85.18g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.28g; Sól: 8.32g; Sód: 1286.56 mg; Błonnik pokarmowy: 22.78g; Potas: 2814.73 mg; Wapń: 544.71 mg; Fosfor: 1084.91 mg; Żelazo: 6.67 mg; Magnez: 218.09 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2635.56 kcal; Białko ogółem: 115.78g; Tłuszcz: 61.78g; Węglowodany ogółem: 349.79g; Suma cukrów prostych: 79.24g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.57g; Sól: 7.25g; Sód: 1546.13 mg; Błonnik pokarmowy: 28.55g; Potas: 3091.42 mg; Wapń: 900.82 mg; Fosfor: 1368.40 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 293.32 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2705.26 kcal; Białko ogółem: 113.05g; Tłuszcz: 49.39g; Węglowodany ogółem: 402.70g; Suma cukrów prostych: 120.39g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.23g; Sól: 5.93g; Sód: 1426.64 mg; Błonnik pokarmowy: 37.76g; Potas: 5247.98 mg; Wapń: 975.62 mg; Fosfor: 1456.32 mg; Żelazo: 11.71 mg; Magnez: 404.69 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2650.89 kcal; Białko ogółem: 105.48g; Tłuszcz: 63.46g; Węglowodany ogółem: 350.03g; Suma cukrów prostych: 72.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.14g; Sól: 8.09g; Sód: 2294.84 mg; Błonnik pokarmowy: 28.37g; Potas: 3607.57 mg; Wapń: 650.39 mg; Fosfor: 1151.61 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 298.49 mg;*  |