|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Bułka graham 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),*** papryka 40g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II  śniadanie | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Koktajl owocowy 200 ml ***(MLE)*** | Marchewka słupki 100g | Budyń z musem wiśniowym 100g ***(MLE)*** |
| Obiad | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak faszerowany mozzarellą i pomidorami 100g ***(MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g surówka z kiszonej kapusty 150g***,*** kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski wieprzowy 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml | Rosół 350 ml ***(GLU, SEL),***  kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pieczarkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** zupa krem z dyni 350ml ***(GLU,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą 50g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2458.89 kcal; Białko ogółem: 109.24g; Tłuszcz: 69.78g; Węglowodany ogółem: 301.86g; Suma cukrów prostych: 56.24g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40g; Sól: 8.15g; Sód: 1919.47 mg; Błonnik pokarmowy: 29.52g; Potas: 3867.58 mg; Wapń: 830.51 mg; Fosfor: 1334.65 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 327.23 mg;* | *Wartość energetyczna: 2864.26 kcal; Białko ogółem: 121.17g; Tłuszcz: 70.17g; Węglowodany ogółem: 384.40g; Suma cukrów prostych: 82.07g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.72g; Sól: 8.62g; Sód: 2454.22 mg; Błonnik pokarmowy: 36.59g; Potas: 4085.01 mg; Wapń: 939.75 mg; Fosfor: 1597.54 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 369.97 mg;* | *Wartość energetyczna: 3099.00 kcal; Białko ogółem: 123.44g; Tłuszcz: 99.65g; Węglowodany ogółem: 387.97g; Suma cukrów prostych: 63.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.17g; Sól: 11.37g; Sód: 3085.54 mg; Błonnik pokarmowy: 35.06g; Potas: 3916.50 mg; Wapń: 658.38 mg; Fosfor: 1527.55 mg; Żelazo: 13.60 mg; Magnez: 399.28 mg;* | *Wartość energetyczna: 3056.69 kcal; Białko ogółem: 127.92g; Tłuszcz: 96.49g; Węglowodany ogółem: 373.45g; Suma cukrów prostych: 85.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.72g; Sól: 7.88g; Sód: 2147.71 mg; Błonnik pokarmowy: 34.96g; Potas: 4215.62 mg; Wapń: 1150.73 mg; Fosfor: 1800.49 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 376.29 mg;* | *Wartość energetyczna: 2731.85 kcal; Białko ogółem: 105.96g; Tłuszcz: 86.11g; Węglowodany ogółem: 331.60g; Suma cukrów prostych: 82.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.45g; Sól: 6.50g; Sód: 1499.05 mg; Błonnik pokarmowy: 29.17g; Potas: 4491.51 mg; Wapń: 700.76 mg; Fosfor: 1394.70 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 320.00 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, rukola 10g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 50g ***(RYB,JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek kiszony 40g, pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** dżem 1szt., ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Sok warzywny 200ml | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1 szt. ***(MLE)*** | Mandarynka 1szt. | Mix warzyw w słupkach 100g |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** łopatka pieczona 100g w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak po chińsku 100g ***(GLU,SEZ),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(JAJ,GOR,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g  ***(GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2992.92 kcal; Białko ogółem: 127.91g; Tłuszcz: 88.23g; Węglowodany ogółem: 368.67g; Suma cukrów prostych: 100.22g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.49g; Sól: 9.15g; Sód: 1582.66 mg; Błonnik pokarmowy: 29.11g; Potas: 4341.94 mg; Wapń: 1009.90 mg; Fosfor: 1644.38 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 393.31 mg;* | *Wartość energetyczna: 2606.59 kcal; Białko ogółem: 102.57g; Tłuszcz: 56.64g; Węglowodany ogółem: 366.10g; Suma cukrów prostych: 84.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.02g; Sól: 8.17g; Sód: 1558.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.24g; Potas: 2968.42 mg; Wapń: 565.19 mg; Fosfor: 1203.67 mg; Żelazo: 8.14 mg; Magnez: 270.48 mg;* | *Wartość energetyczna: 2583.67 kcal; Białko ogółem: 106.32g; Tłuszcz: 56.07g; Węglowodany ogółem: 360.08g; Suma cukrów prostych: 81.72g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.90g; Sól: 6.32g; Sód: 1559.16 mg; Błonnik pokarmowy: 31.04g; Potas: 3835.83 mg; Wapń: 1091.95 mg; Fosfor: 1529.10 mg; Żelazo: 10.77 mg; Magnez: 348.60 mg;* | *Wartość energetyczna: 2751.26 kcal; Białko ogółem: 114.87g; Tłuszcz: 57.73g; Węglowodany ogółem: 394.66g; Suma cukrów prostych: 88.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84g; Sól: 7.66g; Sód: 2118.22 mg; Błonnik pokarmowy: 39.87g; Potas: 4733.78 mg; Wapń: 1025.68 mg; Fosfor: 1632.58 mg; Żelazo: 12.99 mg; Magnez: 418.30 mg*; | *Wartość energetyczna: 2576.93 kcal; Białko ogółem: 104.25g; Tłuszcz: 58.71g; Węglowodany ogółem: 343.87g; Suma cukrów prostych: 71.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87g; Sól: 8.04g; Sód: 2277.28 mg; Błonnik pokarmowy: 28.93g; Potas: 3605.29 mg; Wapń: 645.02 mg; Fosfor: 1237.33 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 320.64 mg;* |