|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 14.11 CZWARTEK | 15.11 PIĄTEK | 16.11 SOBOTA | 17.11 NIEDZIELA | 18.11 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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 b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | 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,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml  |
| II śniadanie | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1 szt.  | Koktajl owocowy b/c 200ml ***(MLE)*** | Marchewka słupki 100g | Budyń b/c 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, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250 ml  | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół 350 ml ***(GLU,SEL),*** Rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsik z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Sałatka z surowych warzyw z dressingiem 100g ***(GOR)*** | Sok warzywny 200ml | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Wartość energetyczna: 2499.20 kcal; Białko ogółem: 118.48g; Tłuszcz: 61.98g; Węglowodany ogółem: 322.46g; Suma cukrów prostych: 48.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.75g; Sól: 8.00g; Sód: 1790.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.73g; Potas: 4237.49 mg; Wapń: 722.30 mg; Fosfor: 1533.59 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 402.99 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2681.52 kcal; Białko ogółem: 119.49g; Tłuszcz: 74.86g; Węglowodany ogółem: 329.25g; Suma cukrów prostych: 68.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.94g; Sól: 7.94g; Sód: 2181.91 mg; Błonnik pokarmowy: 35.92g; Potas: 4101.86 mg; Wapń: 935.09 mg; Fosfor: 1610.68 mg; Żelazo: 12.17 mg; Magnez: 380.39 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2653.41 kcal; Białko ogółem: 118.11g; Tłuszcz: 85.98g; Węglowodany ogółem: 311.76g; Suma cukrów prostych: 43.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.33g; Sól: 12.44g; Sód: 2710.22 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98g; Potas: 3720.00 mg; Wapń: 641.81 mg; Fosfor: 1549.74 mg; Żelazo: 12.71 mg; Magnez: 407.72 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2918.84 kcal; Białko ogółem: 132.43g; Tłuszcz: 96.86g; Węglowodany ogółem: 328.33g; Suma cukrów prostych: 53.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.16g; Sól: 8.43g; Sód: 2238.07 mg; Błonnik pokarmowy: 38.50g; Potas: 4170.81 mg; Wapń: 1121.45 mg; Fosfor: 1808.46 mg; Żelazo: 12.25 mg; Magnez: 410.48 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2553.38 kcal; Białko ogółem: 108.20g; Tłuszcz: 85.37g; Węglowodany ogółem: 295.83g; Suma cukrów prostych: 51.39g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.49g; Sól: 7.88g; Sód: 1500.42 mg; Błonnik pokarmowy: 30.57g; Potas: 4222.37 mg; Wapń: 697.54 mg; Fosfor: 1375.56 mg; Żelazo: 12.81 mg; Magnez: 365.69 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19.11 WTOREK | 20.11 ŚRODA | 21.11 CZWARTEK | 22.11 PIĄTEK | 23.11 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z koperkiem 80g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),***pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Sok warzywny 200ml | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** | Mandarynka 1szt.  | Mix warzyw w słupkach 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, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml  | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),***Risotto ryżu brązowego z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml  | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 250g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Surówka z marchwi jabłka 100g | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Wartość energetyczna: 2727.67 kcal; Białko ogółem: 130.24g; Tłuszcz: 64.70g; Węglowodany ogółem: 355.61g; Suma cukrów prostych: 81.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.76g; Sól: 8.79g; Sód: 1559.33 mg; Błonnik pokarmowy: 34.24g; Potas: 4583.64 mg; Wapń: 1010.77 mg; Fosfor: 1790.81 mg; Żelazo: 14.05 mg; Magnez: 453.00 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2354.27 kcal; Białko ogółem: 108.77g; Tłuszcz: 60.70g; Węglowodany ogółem: 298.10g; Suma cukrów prostych: 37.35g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.37g; Sól: 8.72g; Sód: 1464.09 mg; Błonnik pokarmowy: 31.66g; Potas: 2595.08 mg; Wapń: 552.32 mg; Fosfor: 1231.49 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 289.89 mg* | *Wartość energetyczna: 2522.78 kcal; Białko ogółem: 121.52g; Tłuszcz: 63.17g; Węglowodany ogółem: 316.47g; Suma cukrów prostych: 59.72g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.81g; Sól: 7.08g; Sód: 1594.88 mg; Błonnik pokarmowy: 37.15g; Potas: 3609.31 mg; Wapń: 951.50 mg; Fosfor: 1664.01 mg; Żelazo: 13.60 mg; Magnez: 390.48 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2598.54 kcal; Białko ogółem: 129.81g; Tłuszcz: 63.34g; Węglowodany ogółem: 321.25g; Suma cukrów prostych: 55.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.65g; Sól: 7.91g; Sód: 1846.90 mg; Błonnik pokarmowy: 39.04g; Potas: 4752.57 mg; Wapń: 1022.20 mg; Fosfor: 1668.51 mg; Żelazo: 13.22 mg; Magnez: 427.29 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2407.18 kcal; Białko ogółem: 107.50g; Tłuszcz: 59.20g; Węglowodany ogółem: 298.44g; Suma cukrów prostych: 38.00g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92g; Sól: 7.85g; Sód: 2201.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.97g; Potas: 3661.64 mg; Wapń: 648.67 mg; Fosfor: 1362.88 mg; Żelazo: 12.96 mg; Magnez: 368.64 mg;*  |