|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 24.11 NIEDZIELA | 25.11 PONIEDZIAŁEK | 26.11 WTOREK | 27.11 ŚRODA | 28.11 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(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,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU)***, pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),***  Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 50g ***(MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowo – jabłkowy  1 szt. | Kasza manna z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Banan 1szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** klopsik z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet z kurczaka gotowany 100g, sos ziołowy 100g ***(GLU),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** makaron penne 200g ***(GLU,JAJ),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab pieczony ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos ziołowy 100 ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Zraziki z marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** powidła 1szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą 60g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(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),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka z owocami 100g, 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),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2499.84 kcal; Białko ogółem: 104.32g; Tłuszcz: 56.46g; Węglowodany ogółem: 342.21g; Suma cukrów prostych: 52.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.97g; Sól: 6.10g; Sód: 1270.87 mg; Błonnik pokarmowy: 23.76g; Potas: 3031.41 mg; Wapń: 571.85 mg; Fosfor: 1081.40 mg; Żelazo: 6.74 mg; Magnez: 213.39 mg;* | *Wartość energetyczna: 2956.95 kcal; Białko ogółem: 132.83g; Tłuszcz: 77.27g; Węglowodany ogółem: 379.55g; Suma cukrów prostych: 76.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.15g; Sól: 6.53g; Sód: 1616.73 mg; Błonnik pokarmowy: 31.14g; Potas: 4319.95 mg; Wapń: 1054.72 mg; Fosfor: 1650.27 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 358.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 3373.12 kcal; Białko ogółem: 163.94g; Tłuszcz: 63.75g; Węglowodany ogółem: 408.51g; Suma cukrów prostych: 116.34g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.18g; Sól: 8.62g; Sód: 1697.01 mg; Błonnik pokarmowy: 32.90g; Potas: 4552.53 mg; Wapń: 957.53 mg; Fosfor: 1782.00 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 476.04 mg;* | *Wartość energetyczna: 2577.58 kcal; Białko ogółem: 99.05g; Tłuszcz: 69.81g; Węglowodany ogółem: 335.74g; Suma cukrów prostych: 69.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.36g; Sól: 7.46g; Sód: 2044.14 mg; Błonnik pokarmowy: 27.30g; Potas: 3947.48 mg; Wapń: 618.39 mg; Fosfor: 1135.99 mg; Żelazo: 9.40 mg; Magnez: 265.89 mg;* | *Wartość energetyczna: 2778.53 kcal; Białko ogółem: 109.56g; Tłuszcz: 64.73g; Węglowodany ogółem: 397.87g; Suma cukrów prostych: 96.20g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66g; Sól: 9.12g; Sód: 2267.74 mg; Błonnik pokarmowy: 36.34g; Potas: 4506.37 mg; Wapń: 942.14 mg; Fosfor: 1514.73 mg; Żelazo: 13.48 mg; Magnez: 374.59 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29.11 PIĄTEK | 30.11 SOBOTA | 1.12 NIEDZIELA | 2.12 PONIEDZIAŁEK | 3.12 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(SEL,GOR,MLE,JAJ,SEZ,***  ***OZI),*** serek deliser 1szt. ***(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),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 50g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***,  masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml |
| II śniadanie | Jabłko gotowane 1 szt. | Sok warzywny 200ml | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Warzywa pieczone z ziołami 100g |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryż 200g z musem jabłkowym 100g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy ze szpinakiem 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** udko gotowane 150g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i dynią 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,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 brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko pieczone z cynamonem 1szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2708.70 kcal; Białko ogółem: 115.47g; Tłuszcz: 46.23g; Węglowodany ogółem: 408.08g; Suma cukrów prostych: 83.57g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72g; Sól: 7.12g; Sód: 1922.08 mg; Błonnik pokarmowy: 34.32g; Potas: 4602.41 mg; Wapń: 705.53 mg; Fosfor: 1422.88 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 320.77 mg;* | *Wartość energetyczna: 2569.93 kcal; Białko ogółem: 108.05g; Tłuszcz: 54.81g; Węglowodany ogółem: 370.55g; Suma cukrów prostych: 86.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.74g; Sól: 9.76g; Sód: 1703.38 mg; Błonnik pokarmowy: 31.34g; Potas: 3315.67 mg; Wapń: 575.95 mg; Fosfor: 1314.95 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 314.26 mg;* | *Wartość energetyczna: 2611.62 kcal; Białko ogółem: 118.84g; Tłuszcz: 60.67g; Węglowodany ogółem: 341.48g; Suma cukrów prostych: 89.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.45g; Sól: 5.96g; Sód: 1182.44 mg; Błonnik pokarmowy: 27.97g; Potas: 3730.94 mg;Wapń: 665.94 mg; Fosfor: 1354.18 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 308.80 mg;* |  |  |