|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 50g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,GOR,MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowo – jabłkowy 1szt. | Kasza manna z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Gruszka 1szt. | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mandarynka 1szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab w majeranku 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet drobiowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń z szynki 100g, w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy  w sosie musztardowym 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** karkówka pieczona 100g w sosie chrzanowym 100ml ***(MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, 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),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, 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),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2677.82 kcal; Białko ogółem: 119.17g; Tłuszcz: 70.51g; Węglowodany ogółem: 342.76g; Suma cukrów prostych: 55.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63g; Sól: 7.50g; Sód: 1841.50 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32g; Potas: 3448.91 mg; Wapń: 668.14 mg; Fosfor: 1310.12 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 278.41 mg;* | *Wartość energetyczna: 3098.29 kcal; Białko ogółem: 121.58g; Tłuszcz: 93.57g; Węglowodany ogółem: 390.06g; Suma cukrów prostych: 79.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.19g; Sól: 7.12g; Sód: 1847.23 mg; Błonnik pokarmowy: 31.98g; Potas: 4112.26 mg; Wapń: 1171.95 mg; Fosfor: 1723.22 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 376.78 mg*; | *Wartość energetyczna: 3312.01 kcal; Białko ogółem: 161.48g; Tłuszcz: 63.28g; Węglowodany ogółem: 470.26g; Suma cukrów prostych: 95.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.84g; Sól: 9.72g; Sód: 2140.94 mg; Błonnik pokarmowy: 38.26g; Potas: 3872.52 mg; Wapń: 1021.62 mg; Fosfor: 1936.74 mg; Żelazo: 13.89 mg; Magnez: 479.92 mg;* | *Wartość energetyczna: 2603.62 kcal; Białko ogółem: 110.91g; Tłuszcz: 72.58g; Węglowodany ogółem: 324.08g; Suma cukrów prostych: 70.52g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.16g; Sól: 8.71g; Sód: 2516.46 mg; Błonnik pokarmowy: 27.13g; Potas: 4170.30 mg; Wapń: 616.65 mg; Fosfor: 1343.29 mg; Żelazo: 11.66 mg; Magnez: 316.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 3017.34 kcal; Białko ogółem: 125.57g; Tłuszcz: 93.78g; Węglowodany ogółem: 376.24g; Suma cukrów prostych: 91.65g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.62g; Sól: 8.47g; Sód: 2011.40 mg; Błonnik pokarmowy: 35.69g; Potas: 4838.92 mg; Wapń: 1170.65 mg; Fosfor: 1775.98 mg; Żelazo: 14.55 mg; Magnez: 400.05 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 graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 50g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)*** , graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml |
| II śniadanie | Jabłko 1 szt. | Sok warzywny 200ml | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Marchewka słupki 100g |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** 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),*** Żeberka pieczone w miodzie 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** indyk z morelą 100g w sosie śmietanowym 100g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** zrazy wieprzowe 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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)***, graham 30g ***(GLU),*** 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2780.33 kcal; Białko ogółem: 117.46g; Tłuszcz: 59.79g; Węglowodany ogółem: 395.90g; Suma cukrów prostych: 78.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91g; Sól: 8.07g; Sód: 2038.08 mg; Błonnik pokarmowy: 38.29g; Potas: 4771.63 mg; Wapń: 768.18 mg; Fosfor: 1589.31 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 383.51 mg*; | *Wartość energetyczna: 2581.90 kcal; Białko ogółem: 108.46g; Tłuszcz: 55.00g; Węglowodany ogółem: 373.06g; Suma cukrów prostych: 88.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:19.78g; Sól: 9.76g; Sód: 1704.26 mg; Błonnik pokarmowy: 32.05g; Potas: 3410.39 mg; Wapń: 579.07 mg; Fosfor: 1325.99 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 318.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2943.18 kcal; Białko ogółem: 111.11g; Tłuszcz: 99.93g; Węglowodany ogółem: 344.54g; Suma cukrów prostych: 89.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.63g; Sól: 6.81g; Sód: 1565.34 mg; Błonnik pokarmow: 29.58g; Potas: 3536.16 mg; Wapń: 704.92 mg; Fosfor: 1389.90 mg; Żelazo: 11.26 mg; Magnez: 324.04 mg;* |  |  |