|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 24.11 NIEDZIELA | 25.11 PONIEDZIAŁEK | 26.11 WTOREK | 27.11 ŚRODA | 28.11 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | 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,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 50g ***(MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,GOR,MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, papryka 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowo – jabłkowy 1szt. | Podpłomyki b/c 2 szt.  ***(GLU,MLE)*** | Gruszka 1szt. | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mandarynka 1szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** klopsik z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet z kurczaka gotowany 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 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 b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab pieczony ze śliwka 100g ***(GLU,DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy w sosie musztardowym 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zraziki z marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mix warzyw pokrojonych w słupki 100g | Sałatka z pomidorami koktajlowym i dressingiem 100g ***(GOR)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą 60g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, 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),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2607.98 kcal; Białko ogółem: 112.31g; Tłuszcz: 73.92g; Węglowodany ogółem: 324.57g; Suma cukrów prostych: 43.24g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88 g; Sól: 7.27g; Sód: 1703.75 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43g; Potas: 3334.15 mg; Wapń: 667.02 mg; Fosfor: 1361.92 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 323.10 mg;* | *Wartość energetyczna: 2912.19 kcal; Białko ogółem: 139.49g; Tłuszcz: 87.16g; Węglowodany ogółem: 318.90g; Suma cukrów prostych: 65.26g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.06g; Sól: 6.98g; Sód: 1724.23 mg; Błonnik pokarmowy: 34.58g; Potas: 4320.42 mg; Wapń: 934.68 mg; Fosfor: 1748.33 mg; Żelazo: 13.04 mg; Magnez: 423.60 mg;* | *Wartość energetyczna: 3199.51 kcal; Białko ogółem: 172.03g; Tłuszcz: 75.15g; Węglowodany ogółem: 403.96g; Suma cukrów prostych: 81.76g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.08g; Sól: 9.57g; Sód: 1946.04 mg; Błonnik pokarmowy 37.00g; Potas: 3829.22 mg; Wapń: 1023.12 mg; Fosfor: 1959.34 mg; Żelazo: 13.89 mg; Magnez: 487.92 mg;* | *Wartość energetyczna: 2389.60 kcal; Białko ogółem: 103.97g; Tłuszcz: 70.02g; Węglowodany ogółem: 286.64g; Suma cukrów prostych: 39.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.80g; Sól: 7.99g; Sód: 2226.85 mg; Błonnik pokarmowy: 33.54g; Potas: 4424.66 mg; Wapń: 669.91 mg; Fosfor: 1430.41 mg; Żelazo: 13.38 mg; Magnez: 374.16 mg;* | *Wartość energetyczna: 2902.41 kcal; Białko ogółem: 110.50g; Tłuszcz: 80.28g; Węglowodany ogółem: 394.41g; Suma cukrów prostych: 92.11g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.88g; Sól: 9.14g; Sód: 2276.45 mg; Błonnik pokarmowy: 37.21g; Potas: 4638.74 mg; Wapń: 975.54 mg; Fosfor: 1549.13 mg; Żelazo: 13.62 mg; Magnez: 389.36 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29.11 PIĄTEK | 30.11 SOBOTA | 1.12 NIEDZIELA | 2.11 PONIEDZIAŁEK | 3.12 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt***. (MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa b/c 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 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** risotto z warzywami 400g, kompot b/c 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, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet ze szpinakiem 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** udko gotowane 150g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(DWU),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** | Sok pomidorowy 200ml | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 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 deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2891.59 kcal; Białko ogółem: 134.53g; Tłuszcz: 72.73g; Węglowodany ogółem: 372.17g; Suma cukrów prostych: 57.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.38g; Sól: 8.78g; Sód: 2185.95 mg; Błonnik pokarmowy: 41.85g; Potas: 4895.59 mg; Wapń: 787.62 mg; Fosfor: 1748.82 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 438.05 mg;* | *Wartość energetyczna: 2557.30 kcal; Białko ogółem: 107.52g; Tłuszcz: 56.96g; Węglowodany ogółem: 364.66g; Suma cukrów prostych: 81.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14g; Sól: 9.72g; Sód: 1725.06 mg; Błonnik pokarmowy: 34.37g; Potas: 3558.39 mg; Wapń: 614.67 mg; Fosfor: 1360.19 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 333.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2732.91 kcal; Białko ogółem: 121.73g; Tłuszcz: 77.32g; Węglowodany ogółem: 332.83g; Suma cukrów prostych: 78.82g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.36g; Sól: 6.37g; Sód: 1284.24 mg; Błonnik pokarmowy: 33.70g; Potas: 3634.90 mg; Wapń: 687.45 mg; Fosfor: 1562.36 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 388.05 mg;* |  |  |