|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25.10 PIĄTEK | 26.10 SOBOTA | 27.10 NIEDZIELA | 28.10 PONIEDZIAŁEK | 29.10 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU,SOJ)***, pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twaróg w kostce 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),***  pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Sok jabłkowo-marchwiowy 1szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + banan 1szt. | Sok warzywny 200 ml | Skyr owocowy 1szt.. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml  | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),***kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** pulpet z kapustą 100g ***(GLU,JAJ),*** w sosie koperkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** filet drobiowy gotowany 100g sos śmietanowy 100ml ***(MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** rolada schabowa ze marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinia 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini z brokułem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek deliser 1szt***.(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Wartość energetyczna: 3302.73 kcal; Białko ogółem: 146.83g; Tłuszcz: 65.59g; Węglowodany ogółem: 476.41g; Suma cukrów* *prostych: 98.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.06g; Sól: 7.39g; Sód: 1439.93 mg; Błonnik pokarmowy: 32.58g; Potas: 4707.18 mg; Wapń: 1009.74 mg; Fosfor: 1768.55 mg; Żelazo: 13.48 mg; Magnez: 446.92 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2446.69 kcal; Białko ogółem: 119.90g; Tłuszcz: 45.80g; Węglowodany ogółem: 322.51g; Suma cukrów prostych: 45.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30g; Sól: 4.03g; Sód: 1514.04 mg; Błonnik pokarmowy: 26.31g; Potas: 3408.71 mg; Wapń: 575.28 mg; Fosfor: 1341.02 mg; Żelazo: 8.60 mg; Magnez: 278.83 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2935.99 kcal; Białko ogółem: 109.21g; Tłuszcz: 86.00g; Węglowodany ogółem: 383.94g; Suma cukrów prostych: 90.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.11g; Sól: 6.22g; Sód: 2080.96 mg; Błonnik pokarmowy: 28.52g; Potas: 4141.99 mg; Wapń: 612.98 mg; Fosfor: 1180.43 mg; Żelazo: 9.50 mg; Magnez: 321.10 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2779.04 kcal; Białko ogółem: 132.25g; Tłuszcz: 53.06g; Węglowodany ogółem: 387.76g; Suma cukrów prostych: 92.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.83g; Sól: 6.22g; Sód: 1545.43 mg; Błonnik pokarmowy: 32.04g; Potas: 5301.47 mg; Wapń: 973.19 mg; Fosfor: 1747.15 mg; Żelazo: 11.11 mg; Magnez: 361.24 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2455.37 kcal; Białko ogółem: 108.62g; Tłuszcz: 61.16g; Węglowodany ogółem: 311.29g; Suma cukrów prostych: 52.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.56g; Sól: 4.92g; Sód: 1296.24 mg; Błonnik pokarmowy: 28.54g; Potas: 3551.87 mg; Wapń: 561.38 mg; Fosfor: 1150.32 mg; Żelazo: 10.08 mg; Magnez: 275.64 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 30.10 ŚRODA | 31.10 CZWARTEK | 1.11 PIĄTEK | 2.11 SOBOTA | 3.11 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU,SOJ),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 80g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, ketchup 10g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** 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),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok pomidorowy 200ml | Jabłko gotowane 1szt. | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)***  z musem truskawkowym 150g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zrazik z marchewką 100g ***(GLU,SOJ),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml  | Zupa krem z dyni 350 ml ***(GLU,MLE),*** rolada drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, ryż 200g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ryżem i kurczakiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty,Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE)*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/ 40g, kisiel 100g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2455.01 kcal; Białko ogółem: 111.45g; Tłuszcz: 58.85g; Węglowodany ogółem: 317.67g; Suma cukrów prostych: 52.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.42g; Sól: 4.03g; Sód: 1248.72 mg; Błonnik pokarmowy: 26.45g; Potas: 3305.44 mg; Wapń: 597.10 mg; Fosfor: 1248.00 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 293.33 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2626.19 kcal; Białko ogółem: 100.00g; Tłuszcz: 48.45g; Węglowodany ogółem: 402.19g; Suma cukrów prostych: 91.16g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07g; Sól: 6.50g; Sód: 2074.11 mg; Błonnik pokarmowy: 30.74g; Potas: 3408.68 mg; Wapń: 659.46 mg; Fosfor: 1190.50 mg; Żelazo: 10.41 mg; Magnez: 266.94 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2649.39 kcal; Białko ogółem: 105.06g; Tłuszcz: 50.82g; Węglowodany ogółem: 391.31g; Suma cukrów prostych: 80.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.46g; Sól: 6.78g; Sód: 1710.92 mg; Błonnik pokarmowy: 29.68g; Potas: 4668.27 mg; Wapń: 743.47 mg; Fosfor: 1331.79 mg; Żelazo: 9.95 mg; Magnez: 324.07 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2571.74 kcal; Białko ogółem: 121.13g; Tłuszcz: 68.19g; Węglowodany ogółem: 315.92g; Suma cukrów prostych: 84.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.86g; Sól: 8.28g; Sód: 2251.61 mg; Błonnik pokarmowy: 27.31g; Potas: 3941.55 mg; Wapń: 765.33 mg; Fosfor: 1463.77 mg; Żelazo: 10.90 mg; Magnez: 331.08 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2933.21 kcal; Białko ogółem: 126.82g; Tłuszcz: 53.35g; Węglowodany ogółem: 419.00g; Suma cukrów prostych: 102.35g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15g; Sól: 3.75g; Sód: 1384.61 mg; Błonnik pokarmowy: 30.45g; Potas: 3481.86 mg; Wapń: 917.22 mg; Fosfor: 1466.59 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 336.86 mg;*  |