|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25.10 PIĄTEK | 26.10 SOBOTA | 27.10 NIEDZIELA | 28.10 PONIEDZIAŁEK | 29.10 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** 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 40g, ogórek b/s 30g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg w kostce 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 40g,  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, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski 250g ***(GLU),*** kasza jaglana 200g, surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Karkówka 100g w sosie chrzanowym 100ml ***(MLE,DWU),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g,  kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** Kurczak faszerowany mozzarellą i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** pieczeń z szynki 100g, ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g***,*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, galaretka z brzoskwinią 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z surowych warzyw z sosem winegret 100g ***(GOR),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g,Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3295.04 kcal; Białko ogółem: 147.60g; Tłuszcz: 65.00g; Węglowodany ogółem: 479.08g; Suma cukrów*  *prostych: 102.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.76g; Sól: 8.42g; Sód: 1825.43 mg; Błonnik pokarmowy: 36.09g; Potas: 4799.25 mg; Wapń: 1033.23 mg; Fosfor: 2020.15 mg; Żelazo: 16.71 mg; Magnez: 508.59 mg;* | *Wartość energetyczna: 2529.03 kcal; Białko ogółem: 109.09g; Tłuszcz: 58.07g; Węglowodany ogółem: 326.85g; Suma cukrów prostych: 50.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.13g; Sól: 6.39g; Sód: 2459.35 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75g; Potas: 3369.67 mg; Wapń: 660.59 mg; Fosfor: 1302.68 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 319.75 mg;* | *Wartość energetyczna: 3135.45 kcal; Białko ogółem: 111.02g; Tłuszcz: 111.61g; Węglowodany ogółem: 374.23g; Suma cukrów prostych: 104.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.86g; Sól: 6.21g; Sód: 2083.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.26g; Potas: 4297.17 mg; Wapń: 691.03 mg; Fosfor: 1281.11 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 338.87 mg;* | *Wartość energetyczna: 2797.63 kcal; Białko ogółem: 125.97g; Tłuszcz: 64.31g; Węglowodany ogółem: 378.17g; Suma cukrów prostych: 92.52g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.20g; Sól: 6.75g; Sód: 1681.35 mg; Błonnik pokarmowy: 35.48g; Potas: 5133.87 mg; Wapń: 969.64 mg; Fosfor: 1768.00 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 378.50 mg;* | *Wartość energetyczna: 2436.42 kcal; Białko ogółem: 115.88g; Tłuszcz: 65.94g; Węglowodany ogółem: 288.32g; Suma cukrów prostych: 47.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.89g; Sól: 4.01g; Sód: 1490.94 mg; Błonnik pokarmowy: 25.69g; Potas: 3498.83 mg; Wapń: 733.42 mg; Fosfor: 1459.34 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 317.69 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)***, graham 30g ***(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 b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 80g ***(MLE),*** dżem 1szt,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),***  masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mix warzyw w słupkach 100g | Sok aronia-jabłko 1 szt. | Jogurt z musli 1 szt. ***(GLU,MLE,ORZ)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Gruszka 1szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem 350 ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 150g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),***  kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zrazy wieprzowe 100g ***(GLU,SOJ),*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g kompot 250 ml | Zupa krem z dyni 350 ml ***(GLU,MLE),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kurczak po tajsku 200g ***(GLU)***, ryż 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ryżem, kurczakiem i ananasem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor z mozzarellą 50g ***(MLE,GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2538.18 kcal; Białko ogółem: 114.09g; Tłuszcz: 66.74g; Węglowodany ogółem: 320.01g; Suma cukrów prostych: 56.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.51g; Sól: 4.32g; Sód: 1363.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.17g; Potas: 3729.69 mg; Wapń: 636.81 mg; Fosfor:1410.98 mg; Żelazo: 11.89 mg; Magnez: 342.92 mg;* | *Wartość energetyczna: 2702.39 kcal; Białko ogółem: 101.67g; Tłuszcz: 65.67g; Węglowodany ogółem: 373.28g; Suma cukrów prostych: 95.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77g; Sól: 6.73g; Sód: 1983.88 mg; Błonnik pokarmowy: 29.09g; Potas: 3426.69 mg; Wapń: 681.57 mg; Fosfor: 1347.29 mg; Żelazo: 11.55 mg; Magnez: 307.39 mg;* | *Wartość energetyczna: 2799.20 kcal; Białko ogółem: 110.15g; Tłuszcz: 74.62g; Węglowodany ogółem: 369.74g; Suma cukrów prostych: 51.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54g; Sól: 7.22g; Sód: 1759.77 mg; Błonnik pokarmowy: 37.34g; Potas: 4735.08 mg; Wapń: 681.75 mg; Fosfor: 1497.25 mg; Żelazo: 12.62 mg; Magnez: 399.75 mg;* | *Wartość energetyczna: 2736.21 kcal; Białko ogółem: 118.04g; Tłuszcz: 95.87g; Węglowodany ogółem: 298.26g; Suma cukrów prostych: 68.49g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.91 g; Sól: 9.05g; Sód: 2557.14 mg; Błonnik pokarmowy: 28.11g; Potas: 3746.01 mg; Wapń: 772.57 mg; Fosfor: 1522.60 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 362.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 2848.75 kcal; Białko ogółem: 131.25g; Tłuszcz: 49.53g; Węglowodany ogółem: 403.50g; Suma cukrów prostych: 92.37g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83g; Sól: 4.09g; Sód: 1522.71 mg; Błonnik pokarmowy: 33.52g; Potas: 3455.66 mg; Wapń: 941.30 mg; Fosfor: 1668.81 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 338.36 mg;* |