|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.11 PONIEDZIAŁEK | 5.11 WTOREK | 6.11 ŚRODA | 7.11 CZWARTEK | 8.11 PIĄTEK |
| Śniadanie | 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU)***, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** 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,***  ***DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** Jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** dżem 1 szt., liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Mix warzyw w słupkach 100g | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa selerowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak 100g w sosie porowym 100g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gołąbki 100g w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g  surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, jabłko pieczone 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** powidła 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata ziołowa 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,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z surowych warzyw 100g ***(GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek kiszony 40g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2573.89 kcal; Białko ogółem: 116.33g; Tłuszcz: 67.54g; Węglowodany ogółem: 337.26g; Suma cukrów prostych: 70.34g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.25g; Sól: 5.36g; Sód: 1749.07 mg; Błonnik pokarmowy: 30.49g; Potas: 3895.55 mg; Wapń: 787.99 mg; Fosfor: 1380.07 mg; Żelazo: 10.19 mg; Magnez: 286.59 mg;* | *Wartość energetyczna: 2720.60 kcal; Białko ogółem: 123.67g; Tłuszcz: 70.85g; Węglowodany ogółem: 345.54g; Suma cukrów prostych: 91.34g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.04g; Sól: 4.79g; Sód: 1696.53 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29g; Potas: 4632.29 mg; Wapń: 749.35 mg; Fosfor: 1451.26 mg; Żelazo: 9.88 mg; Magnez: 368.06 mg;* | *Wartość energetyczna: 2687.18 kcal; Białko ogółem: 110.64g; Tłuszcz: 79.01g; Węglowodany ogółem: 332.57g; Suma cukrów prostych: 92.52g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.15 g; Sól: 5.60g; Sód: 2219.74 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32g; Potas: 4881.24 mg; Wapń: 1084.06 mg; Fosfor:1753.11 mg; Żelazo: 16.19 mg; Magnez: 469.75 mg;* | *Wartość energetyczna: 2605.00 kcal; Białko ogółem: 109.06g; Tłuszcz: 82.27g; Węglowodany ogółem: 313.61g; Suma cukrów prostych: 65.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.83g; Sól: 5.28g; Sód: 1368.22 mg; Błonnik pokarmowy: 26.51g; Potas: 3725.15 mg; Wapń: 656.92 mg; Fosfor: 1405.26 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 343.12 mg;* | *Wartość energetyczna: 2602.39 kcal; Białko ogółem: 103.36g; Tłuszcz: 63.00g; Węglowodany ogółem: 362.61g; Suma cukrów prostych: 61.97g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.69 g; Sól: 6.20 g; Sód: 2331.71 mg; Błonnik pokarmowy: 33.44 g; Potas: 4181.38 mg; Wapń: 633.77 mg; Fosfor:1371.56 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 369.37 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9.11 SOBOTA | 10.11 NIEDZIELA | 11.11 PONIEDZIAŁEK | 12.11 WTOREK | 13.11 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(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),*** ser żółty 20g ***(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),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 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 ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | 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 tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham  1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 80g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowo – jabłkowy 1 szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Gruszka 1 szt. | Budyń z kisielem 100g ***(MLE)*** | Mus owocowo - warzywny 1 szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryż 200g z musem jabłkowym 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** łopatka pieczona 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** indyk z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml  + babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g duszony w warzywach 100g ***(SEL),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Zrazy wieprzowe 100g ***(MLE,SOJ),*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z mozzarellą 100g ***(GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | 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),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** papryka 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2318.89 kcal; Białko ogółem: 115.34g; Tłuszcz: 39.56g; Węglowodany ogółem: 317.61g; Suma cukrów prostych: 63.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.30g; Sól: 3.96g; Sód: 1425.26 mg; Błonnik pokarmowy: 22.70g; Potas: 2370.83 mg; Wapń: 749.80 mg; Fosfor: 1284.18 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 224.18 mg;* | *Wartość energetyczna: 3042.81 kcal; Białko ogółem: 120.34g; Tłuszcz: 104.49g; Węglowodany ogółem: 351.59g; Suma cukrów prostych: 64.63g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.11g; Sól: 8.28g; Sód: 2131.62 mg; Błonnik pokarmowy: 27.64g; Potas: 3667.03 mg; Wapń: 619.86 mg; Fosfor: 1228.52 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 280.59 mg;* | *Wartość energetyczna: 2912.45 kcal; Białko ogółem: 121.49g; Tłuszcz: 55.53g; Węglowodany ogółem: 429.97g; Suma cukrów prostych: 127.65g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.54g; Sól: 5.16 g; Sód: 1938.49 mg; Błonnik pokarmowy: 42.18g; Potas: 5615.56 mg; Wapń: 1220.96 mg; Fosfor: 2073.01 mg; Żelazo: 15.40 mg; Magnez: 521.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2690.40 kcal; Białko ogółem: 127.19g; Tłuszcz: 49.53g; Węglowodany ogółem: 374.25g; Suma cukrów prostych: 88.00g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13g; Sól: 7.94g; Sód: 1863.30 mg; Błonnik pokarmowy: 36.42g; Potas: 5293.16 mg; Wapń: 764.52 mg; Fosfor: 1779.64 mg; Żelazo: 15.10 mg; Magnez: 451.15 mg;* | *Wartość energetyczna: 3040.64 kcal; Białko ogółem: 127.49g; Tłuszcz: 62.36g; Węglowodany ogółem: 439.44g; Suma cukrów prostych: 101.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.80g; Sól: 10.38g; Sód: 1815.39 mg; Błonnik pokarmowy: 35.65g; Potas: 4722.85 mg; Wapń: 991.76 mg; Fosfor: 1627.86 mg; Żelazo: 13.28 mg; Magnez: 369.66 mg;* |