|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.11 PONIEDZIAŁEK | 5.11 WTOREK | 6.11 ŚRODA | 7.11 CZWARTEK | 8.11 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 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 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Jabłko 1 szt. | Banan 1szt. | Mix warzyw w słupkach 100g | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa selerowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** klopsiki z indyka z koperkiem 120g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zraziki z marchewką 100g ***(GLU,SOJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g w sosie koperkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim z warzywami 250g ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Surówka z marchwi i jabłka 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE)*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2406.11 kcal; Białko ogółem: 103.76g; Tłuszcz: 64.90g; Węglowodany ogółem: 307.24g; Suma cukrów prostych: 59.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.55g; Sól: 4.61g; Sód: 1439.92 mg; Błonnik pokarmowy: 34.14g; Potas: 3848.88 mg; Wapń: 630.32 mg; Fosfor: 1335.97 mg; Żelazo: 10.91 mg; Magnez: 329.96 mg;* | *Wartość energetyczna: 2763.20 kcal; Białko ogółem: 119.93g; Tłuszcz: 75.19g; Węglowodany ogółem: 351.69g; Suma cukrów prostych: 91.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.01g; Sól: 5.21g; Sód: 1729.57 mg; Błonnik pokarmowy: 34.91g; Potas: 4531.59 mg; Wapń: 738.00 mg; Fosfor: 1387.01 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 391.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 2664.87 kcal; Białko ogółem: 120.35g; Tłuszcz: 87.54g; Węglowodany ogółem: 298.12g; Suma cukrów prostych: 58.23g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11g; Sól: 7.14g; Sód: 2771.43 mg; Błonnik pokarmowy: 34.61g; Potas: 4770.36 mg; Wapń: 1047.63 mg; Fosfor: 1870.82 mg; Żelazo: 17.48 mg; Magnez: 513.74 mg;* | *Wartość energetyczna: 2412.97 kcal; Białko ogółem: 130.87g; Tłuszcz: 72.59g; Węglowodany ogółem: 266.91g; Suma cukrów prostych: 39.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.10g; Sól: 7.34g; Sód: 1397.78 mg; Błonnik pokarmowy: 28.87g; Potas: 4063.22 mg; Wapń: 660.70 mg; Fosfor: 1666.15 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 400.29 mg;* | *Wartość energetyczna: 2296.99 kcal; Białko ogółem: 103.14g; Tłuszcz: 56.91g; Węglowodany ogółem: 296.91g; Suma cukrów prostych: 47.97g;Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.24g; Sól: 5.87g; Sód: 2209.19 mg; Błonnik pokarmowy: 41.00g; Potas: 5094.60 mg; Wapń: 700.23 mg; Fosfor: 1487.09 mg; Żelazo: 13.64 mg; Magnez: 434.96 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 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 ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mandarynka 1 szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Gruszka 1 szt. | Budyń z kisielem b/c 100g ***(MLE)*** | Mus owocowo - warzywny  1 szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** risotto z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(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 b/c 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo – jabłkowy  1 szt. | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Marchewka słupki 50g | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2489.05 kcal; Białko ogółem: 130.13g; Tłuszcz: 55.57g; Węglowodany ogółem: 316.25g; Suma cukrów prostych: 38.74g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.27g; Sól: 3.91g; Sód: 1414.69 mg; Błonnik pokarmowy: 35.64g; Potas: 3066.81 mg; Wapń: 674.93 mg; Fosfor: 1534.47 mg; Żelazo: 11.81 mg; Magnez: 331.99 mg;* | *Wartość energetyczna: 2886.81 kcal; Białko ogółem: 121.17g; Tłuszcz: 96.98g; Węglowodany ogółem: 330.54g; Suma cukrów prostych: 33.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.81g; Sól: 7.77g; Sód: 1966.12 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69g; Potas: 3732.78 mg; Wapń: 652.26 mg; Fosfor: 1409.26 mg; Żelazo: 11.55 mg; Magnez: 343.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 2678.71 kcal; Białko ogółem: 128.94g; Tłuszcz: 55.21g; Węglowodany ogółem: 342.64g; Suma cukrów prostych: 86.73g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.50g; Sól: 4.94g; Sód: 1812.78 mg; Błonnik pokarmowy: 42.37g; Potas: 5626.29 mg; Wapń: 1038.53 mg; Fosfor: 2096.22 mg; Żelazo: 15.98 mg; Magnez: 573.95 mg;* | *Wartość energetyczna: 2399.20 kcal; Białko ogółem: 124.70g; Tłuszcz: 49.08g; Węglowodany ogółem: 304.99g; Suma cukrów prostych: 66.17g;Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.98g; Sól: 7.35g; Sód: 1630.10 mg; Błonnik pokarmowy: 36.96g; Potas: 5377.46 mg; Wapń: 772.92 mg; Fosfor: 1793.64 mg; Żelazo: 15.31 mg; Magnez: 465.55 mg;* | *Wartość energetyczna: 3052.56 kcal; Białko ogółem: 136.08g; Tłuszcz: 71.68g; Węglowodany ogółem: 414.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.22g; Sól: 7.79g; Sód: 1676.05 mg; Błonnik pokarmowy: 39.22g; Suma cukrów prostych: 96.20g; Potas: 5091.18 mg; Wapń: 1173.22 mg; Fosfor: 1902.62 mg; Żelazo: 14.98 mg; Magnez: 437.30 mg;* |