|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 14.12 SOBOTA | 15.12 NIEDZIELA | 16.12 PONIEDZIAŁEK | 17.12 WTOREK | 18.12 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE)***, wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (***GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),***  pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),***  pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** 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),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny 1szt.  | Jogurt owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml  | Budyń z musem owocowym 100g  ***(MLE)*** | Banan 1szt.  |
| Obiad | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Potrawka drobiowa 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, kurczak 100g w sosie śmietanowo- szpinakowym 180g ***(GLU,MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU,JAJ),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** 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,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),***  twarożek z ziołami 100g ***(MLE)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** dżem 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***  pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko pieczone 1szt. Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2286.16 kcal; Białko ogółem: 104.97g; Tłuszcz: 42.13g; Węglowodany ogółem: 304.57g; Suma cukrów prostych: 69.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.98g; Sól: 5.87g; Sód: 1430.51 mg; Błonnik pokarmowy: 25.14g; Potas: 2439.73 mg; Wapń: 611.88 mg; Fosfor: 1196.78 mg; Żelazo: 7.20 mg; Magnez: 207.64 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2624.92 kcal; Białko ogółem: 115.27g; Tłuszcz: 62.78g; Węglowodany ogółem: 354.29g; Suma cukrów prostych: 47.57g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.31g; Sól: 7.62g; Sód: 1298.72 mg; Błonnik pokarmowy: 26.37g; Potas: 3838.45 mg; Wapń: 567.04 mg; Fosfor: 1195.56 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 308.11 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2434.09 kcal; Białko ogółem: 110.44g; Tłuszcz: 54.73g; Węglowodany ogółem: 328.35g; Suma cukrów prostych: 73.31g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.09g; Sól: 7.86g; Sód: 1279.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.56g; Potas: 3733.06 mg; Wapń: 637.92 mg; Fosfor: 1281.25 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 282.01 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2861.16 kcal; Białko ogółem: 137.51g; Tłuszcz: 58.59g; Węglowodany ogółem: 320.88g; Suma cukrów prostych: 78.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.53g; Sól: 7.01g; Sód: 1980.08 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17g; Potas: 3649.94 mg; Wapń: 703.08 mg; Fosfor: 1335.78 mg; Żelazo: 9.39 mg; Magnez: 276.96 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2638.71 kcal; Białko ogółem: 109.56g; Tłuszcz: 40.16g; Węglowodany ogółem: 391.71g; Suma cukrów prostych: 105.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.78g; Sól: 7.16g; Sód: 1939.96 mg; Błonnik pokarmowy: 30.04g; Potas: 5140.42 mg; Wapń: 955.52 mg; Fosfor: 1419.44 mg; Żelazo: 9.03 mg; Magnez: 374.98 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 19.12 CZWARTEK | 20.12 PIĄTEK | 21.12 SOBOTA | 22.12 NIEDZIELA | 23.12 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,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 jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** powidła 1szt, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Warzywa pieczone z ziołami 100g |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)***, mus truskawkowy 100g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml  | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml  | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******SEZ,JAJ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g,Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******SEZ,JAJ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą 60g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** pomidor b/s 40g, serek haga 1szt. ***(MLE),*** Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g , Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Wartość energetyczna: 2864.10 kcal; Białko ogółem: 127.20g; Tłuszcz: 82.97g; Węglowodany ogółem: 356.25g; Suma cukrów prostych: 78.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.26g; Sól: 6.70g; Sód: 1438.99 mg; Błonnik pokarmowy: 27.97g; Potas: 4021.58 mg; Wapń: 657.67 mg; Fosfor: 1403.87 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 329.34 mg*;  | *Wartość energetyczna: 2377.99 kcal; Białko ogółem: 103.03g; Tłuszcz: 87.03g; Węglowodany ogółem: 305.03g; Suma cukrów prostych: 45.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.83g; Sól: 5.88g; Sód: 1137.60 mg; Błonnik pokarmowy: 29.82g; Potas: 4068.78 mg; Wapń: 585.25 mg; Fosfor: 1113.59 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 268.52 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2489.55 kcal; Białko ogółem: 104.42g; Tłuszcz: 82.58g; Węglowodany ogółem: 344.33g; Suma cukrów prostych: 97.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.21g; Sól: 5.87g; Sód: 1381.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.92 g; Potas: 4246.06 mg; Wapń: 978.47 mg; Fosfor: 1385.98 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 268.34 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2671.94 kcal; Białko ogółem: 113.35g; Tłuszcz: 106.85g; Węglowodany ogółem: 338.82g; Suma cukrów prostych: 53.95g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.60g; Sól: 7.43g; Sód: 1341.26 mg; Błonnik pokarmowy: 26.91g; Potas: 4299.05 mg; Wapń: 575.57 mg; Fosfor: 1247.16 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 319.49 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2789.58 kcal; Białko ogółem: 134.35g; Tłuszcz: 81.52g; Węglowodany ogółem: 393.73g; Suma cukrów prostych: 77.26g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.99g; Sól: 8.88g; Sód: 1436.39 mg; Błonnik pokarmowy: 29.19g; Potas: 4794.32 mg; Wapń: 715.81 mg; Fosfor: 1442.60 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 328.15 mg;*  |