|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 40g, 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),***  pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU)***, serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE)***, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g **(*GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** ser żółty 20g ***(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)***, graham 30g ***(GLU)***, 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),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski  1 szt. ***(MLE),*** miód 1szt.  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Budyń z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Mandarynka 1szt. |
| Obiad | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Kurczak po chińsku 200g ***(GLU,SEZ)*,** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL)***, kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, klopsik z pieczarką 100g ***(GLU,JAJ),***  ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie śmietanowo- szpinakowym 180g ***(GLU,MLE),*** makaron penne pełnoziarnisty 200g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet z piersi kurczaka w sezamie 100g ***(GLU,JAJ,SEZ)***, ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g,  kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z surowych warzyw z dressingiem 100g ***(GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ogórek b/s 30g, serek deliser 1szt. ***(MLE)***, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ)*,**  wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** sałata liść, pomidor b/s 40g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2284.76 kcal; Białko ogółem: 114.72g; Tłuszcz: 38.07g; Węglowodany ogółem: 303.08g; Suma cukrów prostych: 75.12g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.15g; Sól: 5.61g; Sód: 1321.21 mg; Błonnik pokarmowy: 27.63g; Potas: 2782.88 mg; Wapń: 706.86 mg; Fosfor: 1331.83 mg; Żelazo: 8.43 mg; Magnez: 261.01 mg;* | *Wartość energetyczna: 2702.21 kcal; Białko ogółem: 101.17g; Tłuszcz: 96.95g; Węglowodany ogółem: 310.98g; Suma cukrów prostych: 37.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.18g; Sól: 7.47g; Sód: 1578.42 mg; Błonnik pokarmowy: 25.31g; Potas: 3059.39 mg; Wapń: 558.63 mg; Fosfor: 1209.19 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 310.38 mg;* | *Wartość energetyczna: 2540.82 kcal; Białko ogółem: 118.55g; Tłuszcz: 63.53g; Węglowodany ogółem: 328.44g; Suma cukrów prostych: 70.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.14g; Sól: 6.91g; Sód: 1695.70 mg; Błonnik pokarmowy: 28.95g; Potas: 4142.29 mg; Wapń: 875.45 mg; Fosfor: 1584.82 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 347.16 mg;* | *Wartość energetyczna: 2864.17 kcal; Białko ogółem: 136.77g; Tłuszcz: 65.92g; Węglowodany ogółem: 373.52g; Suma cukrów prostych: 80.99g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.98g; Sól: 7.04g; Sód: 1997.62 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94g; Potas: 3568.09 mg; Wapń: 751.99 mg; Fosfor: 1430.81 mg; Żelazo: 9.51 mg; Magnez: 307.39 mg;* | *Wartość energetyczna: 2664.54 kcal; Białko ogółem: 109.21g; Tłuszcz: 60.47g; Węglowodany ogółem: 354.95g; Suma cukrów prostych: 76.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.97g; Sól: 7.44g; Sód: 2054.45 mg; Błonnik pokarmowy: 31.43g; Potas: 4339.58 mg; Wapń: 989.83 mg; Fosfor: 1489.03 mg; Żelazo: 9.44 mg; Magnez: 354.95 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU)***, ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek kiszony 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE)****,* wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, twaróg krojony 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE)***  pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),***  twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Marchew w słupkach 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, surówka z białej kapusty 150g,  kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** karkówka pieczona 100g, sos chrzanowy 100ml ***(MLE,DWU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** żeberka pieczone w miodzie 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, kurczak faszerowany mozzarellą i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU)****,* wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SEZ,***  ***JAJ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***SEZ,JAJ,OZI),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE)***, serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2767.09 kcal; Białko ogółem: 121.59g; Tłuszcz: 112.25g; Węglowodany ogółem: 340.34g; Suma cukrów prostych: 71.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.69g; Sól: 9.44g; Sód: 2439.12 mg; Błonnik pokarmowy: 31.51g; Potas: 4260.97mg; Wapń: 1005.26 mg; Fosfor: 1711.11 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 396.56 mg;* | *Wartość energetyczna: 2441.61 kcal; Białko ogółem: 101.51g; Tłuszcz: 94.33g; Węglowodany ogółem: 310.00g; Suma cukrów prostych: 51.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.66g; Sól: 7.09g; Sód: 1619.81 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62g; Potas: 4358.12 mg; Wapń: 655.60 mg; Fosfor: 1353.95 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 348.45 mg;* | *Wartość energetyczna: 2690.65 kcal; Białko ogółem: 115.82g; Tłuszcz: 108.78g; Węglowodany ogółem: 323.15g; Suma cukrów prostych: 100.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.06g; Sól: 6.93g; Sód: 1806.22 mg; Błonnik pokarmowy: 29.78g; Potas: 4635.04 mg; Wapń: 1166.28 mg; Fosfor: 1636.49 mg; Żelazo: 11.98 mg; Magnez: 330.24 mg;* | *Wartość energetyczna: 2708.03 kcal; Białko ogółem: 93.50g; Tłuszcz: 112.22g; Węglowodany ogółem: 347.48g; Suma cukrów prostych: 59.99g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.53g; Sól: 7.15g; Sód: 1800.30 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53g; Potas: 4504.11 mg; Wapń: 645.11 mg; Fosfor: 1323.05 mg; Żelazo: 12.61 mg; Magnez: 355.13 mg;* |  |