|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, ogórek kiszony 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, 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),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny  1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Budyń b/c z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Mandarynka 1szt. |
| Obiad | Zupa koperkowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** potrawka drobiowa 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 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 b/c 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Marchewka słupki 50g | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare szt. ***(MLE),*** sałata liść, ogórek b/s 40g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2391.16 kcal; Białko ogółem: 120.50g; Tłuszcz: 49.55g; Węglowodany ogółem: 300.36g; Suma cukrów prostych: 68.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.00g; Sól: 6.21g; Sód: 1428.21 mg; Błonnik pokarmowy: 29.14g; Potas: 2630.02 mg; Wapń: 692.76 mg; Fosfor: 1456.83 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 298.10 mg;* | *Wartość energetyczna: 2601.91 kcal; Białko ogółem: 113.97g; Tłuszcz: 78.65g; Węglowodany ogółem: 315.03g; Suma cukrów prostych: 38.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63g; Sól: 7.68g; Sód: 1604.50 mg; Błonnik pokarmowy: 29.88g; Potas: 3211.09 mg; Wapń: 581.63 mg; Fosfor: 1406.69 mg; Żelazo: 10.89 mg; Magnez: 384.48 mg;* | *Wartość energetyczna: 2453.17 kcal; Białko ogółem: 114.33g; Tłuszcz: 62.75g; Węglowodany ogółem: 307.73g; Suma cukrów prostych: 72.00g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:15.95g; Sól: 7.03g; Sód: 1514.23 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07g; Potas: 4303.58 mg; Wapń: 735.37 mg; Fosfor: 1572.32 mg; Żelazo: 14.19 mg; Magnez: 393.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 2687.92 kcal; Białko ogółem: 139.20g; Tłuszcz: 66.68g; Węglowodany ogółem: 327.42g; Suma cukrów prostych: 45.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.34g; Sól: 7.32g; Sód: 1961.65 mg; Błonnik pokarmowy: 33.01g; Potas: 3668.08 mg; Wapń: 768.65 mg; Fosfor: 1560.53 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 359.20 mg;* | *Wartość energetyczna: 2511.23 kcal; Białko ogółem: 117.65g; Tłuszcz: 51.25g; Węglowodany ogółem: 329.06g; Suma cukrów prostych: 77.20g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24g; Sól: 7.93g; Sód: 2046.81 mg; Błonnik pokarmowy: 34.71g; Potas: 4755.29 mg; Wapń: 1003.97 mg; Fosfor: 1612.16 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 403.77 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 graham 110g ***(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 kiszony 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** 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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kasza 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 tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 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),*** risotto z warzywami 400g,  kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),***sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 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, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, Surówka z pora i kukurydzy 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, SEZ,JAJ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** burak w plastrach z fetą 60g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2478.93 kcal; Białko ogółem: 118.01g; Tłuszcz: 104.61g; Węglowodany ogółem: 290.31g; Suma cukrów prostych: 44.57g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.95g; Sól: 9.18g; Sód: 2394.12 mg; Błonnik pokarmowy: 35.21g; Potas: 3627.76 mg; Wapń: 811.49 mg; Fosfor: 1601.60 mg; Żelazo: 13.33 mg; Magnez: 406.71 mg;* | *Wartość energetyczna: 2424.33 kcal; Białko ogółem: 104.65g; Tłuszcz: 94.91g; Węglowodany ogółem: 302.78g; Suma cukrów prostych: 51.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.74g; Sól: 7.23g; Sód: 1675.64 mg; Błonnik pokarmowy: 35.83g; Potas: 4552.77 mg; Wapń: 668.65 mg; Fosfor: 1466.14 mg; Żelazo: 12.23 mg; Magnez: 392.39 mg;* | *Wartość energetyczna: 2840.20 kcal; Białko ogółem: 116.22g; Tłuszcz: 102.52g; Węglowodany ogółem: 356.80g; Suma cukrów prostych: 104.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.07g; Sól: 6.82g; Sód: 1724.19 mg; Błonnik pokarmowy: 37.91g; Potas: 4880.53 mg; Wapń: 1053.49 mg; Fosfor: 1695.58 mg; Żelazo: 14.07 mg; Magnez: 385.57 mg;* | *Wartość energetyczna: 2716.89 kcal; Białko ogółem: 118.15g; Tłuszcz: 112.37g; Węglowodany ogółem: 336.30g; Suma cukrów prostych: 57.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.83 g; Sól: 7.90g; Sód: 1490.52 mg; Błonnik pokarmowy: 34.46g; Potas: 4627.66 mg; Wapń: 628.15 mg; Fosfor: 1524.14 mg; Żelazo: 13.11 mg; Magnez: 417.54 mg*; |  |