|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.12 ŚRODA | 5.12 CZWARTEK | 6.12 PIĄTEK | 7.12 SOBOTA | 8.12 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ,OZI,SEZ),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ,OZI,SEZ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(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),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,SOJ,MLE,ORZ,******SEZ)*** | Mandarynka 1szt. | Koktajl owocowy b/c 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Makaron spaghetti 200g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 200g ***(GLU),*** kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy 100g z warzywami 100g, ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsik z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g  | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Marchew w słupkach 50g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(SEL,GOR,MLE,JAJ,OZI,******SEZ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,SEZ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** burak w plastrach z serem feta 60g ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
|  | *Wartość energetyczna: 2779.42 kcal; Białko ogółem: 133.82g; Tłuszcz: 66.21g; Węglowodany ogółem: 358.85g; Suma cukrów prostych: 62.39g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40g; Sól: 6.96g; Sód: 1444.73 mg; Błonnik pokarmowy: 26.12g; Potas: 3887.50 mg; Wapń: 902.85 mg; Fosfor: 1706.51 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 418.33 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2834.82 kcal; Białko ogółem: 130.41g; Tłuszcz: 81.87g; Węglowodany ogółem: 353.71g; Suma cukrów prostych: 59.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.46 g; Sól: 8.16g; Sód: 1833.32 mg; Błonnik pokarmowy: 34.47g; Potas: 4023.58 mg; Wapń: 580.70 mg; Fosfor: 1462.79 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 362.32 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2734.05 kcal; Białko ogółem: 118.50g; Tłuszcz: 76.88g; Węglowodany ogółem: 320.80g; Suma cukrów prostych: 37.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.51g; Sól: 8.68g; Sód: 2251.79 mg; Błonnik: 36.78 g; Potas: 3963.00 mg; Wapń: 682.46 mg; Fosfor: 1436.93 mg; Żelazo: 12.99 mg; Magnez: 385.51 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2921.62 kcal; Białko ogółem: 151.73g; Tłuszcz: 74.66g; Węglowodany ogółem: 370.73g; Suma cukrów prostych: 89.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.45g; Sól: 9.82g; Sód: 2180.12 mg; Błonnik pokarmowy: 37.44g; Potas: 3977.70 mg; Wapń: 1073.68 mg; Fosfor: 1956.78 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 447.62 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2806.55 kcal; Białko ogółem: 120.78g; Tłuszcz: 56.81g; Węglowodany ogółem: 388.71g; Suma cukrów prostych: 46.52g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.74g; Sól: 8.19g; Sód: 1340.32 mg; Błonnik pokarmowy: 32.72g; Potas: 4479.34 mg; Wapń: 627.96 mg; Fosfor: 1462.75 mg; Żelazo: 13.24 mg; Magnez: 404.39 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 9.12 PONIEDZIAŁEK | 10.12 WTOREK | 11.12 ŚRODA | 12.12 CZWARTEK | 13.12 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożekz bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** papryka 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml **(MLE),** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** keczup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, rukola 5g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** papryka 30g, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 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,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Jabłko 1szt.  | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |  Mus owocowo-warzywny 1szt. | Mix warzyw w słupkach 100g | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,SEL,JAJ),*** zrazik z marchewką 120g ***(GLU,SOJ)***w sosie pietruszkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250 ml  | Krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE)*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU),***kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU),*** surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim 250g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** | Sok warzywny 200ml  | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sałatka z surowych warzyw z dressingiem 100g ***(GOR)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** mix sałat z pomidorkami koktajlowym i dressingiem 100g ***(GOR),*** Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** risotto z warzywami 250g wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2790.04 kcal; Białko ogółem: 129.34g; Tłuszcz: 81.01g; Węglowodany ogółem: 334.08g; Suma cukrów prostych: 58.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03g; Sól: 8.82g; Sód: 2271.78 mg; Błonnik pokarmowy: 37.95g; Potas: 4135.06 mg; Wapń: 688.41 mg; Fosfor: 1580.34 mg; Żelazo: 14.40 mg; Magnez: 403.78 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2662.32 kcal; Białko ogółem: 126.46g; Tłuszcz: 76.94g; Węglowodany ogółem: 311.87g; Suma cukrów prostych: 45.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.55g; Sól: 9.89g; Sód: 2190.19 mg; Błonnik pokarmowy: 37.98g; Potas: 4771.94 mg; Wapń: 667.73 mg; Fosfor: 1664.46 mg; Żelazo: 12.44 mg; Magnez: 408.20 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2909.76 kcal; Białko ogółem: 158.35g; Tłuszcz: 71.30g; Węglowodany ogółem: 353.06g; Suma cukrów prostych: 80.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.11g; Sól: 9.44g; Sód: 2318.12 mg; Błonnik pokarmowy: 31.33g; Potas: 3759.16 mg; Wapń: 941.67 mg; Fosfor: 1821.63 mg; Żelazo: 12.97 mg; Magnez: 400.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2841.09 kcal; Białko ogółem: 110.24g; Tłuszcz: 76.38g; Węglowodany ogółem: 388.96g; Suma cukrów prostych: 61.56g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.16g; Sól: 7.85g; Sód: 1768.92 mg; Błonnik pokarmowy: 33.84g; Potas: 4709.03 mg; Wapń: 632.32 mg; Fosfor: 1395.79 mg; Żelazo: 12.50 mg; Magnez: 390.18 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2800.49 kcal; Białko ogółem: 140.18g; Tłuszcz: 88.90g; Węglowodany ogółem: 311.35g; Suma cukrów prostych: 60.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.59g; Sól: 7.58g; Sód: 1967.33 mg; Błonnik pokarmowy: 38.35g; Potas: 5169.43 mg; Wapń: 1174.33 mg; Fosfor: 1796.09 mg; Żelazo: 14.36 mg; Magnez: 476.18 mg;*  |