|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 13.01 PONIEDZIAŁEK | 14.01 WTOREK | 15.01 ŚRODA | 16.01 CZWARTEK | 17.01 PIĄTEK |
| Śniadanie | 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ketchup 10g, serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(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),*** 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 kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | 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 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** liść sałaty,pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Banan 1szt. | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** klopsiki z indyka z koperkiem 120g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** 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 | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g w warzywach 150g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, budyń z owocem 100g ***(MLE),*** Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem  i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2673.34 kcal; Białko ogółem: 113.04g; Tłuszcz: 68.26g; Węglowodany ogółem: 347.70g; Suma cukrów prostych: 60.97g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.09g; Sól: 4.80g; Sód: 1850.35 mg; Błonnik pokarmowy: 27.35g; Potas: 3823.08 mg; Wapń: 775.26 mg; Fosfor: 1405.62 mg; Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 285.47 mg;* | *Wartość energetyczna: 2480.16 kcal; Białko ogółem: 112.15g; Tłuszcz: 52.89g; Węglowodany ogółem: 334.80g; Suma cukrów prostych: 63.00g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.58g; Sól: 4.77g; Sód: 1809.75 mg; Błonnik pokarmowy: 26.84g; Potas: 3160.60 mg; Wapń: 647.54 mg; Fosfor: 1286.63 mg; Żelazo: 7.51 mg; Magnez: 239.61 mg;* | *Wartość energetyczna: 2690.14 kcal; Białko ogółem: 114.44g; Tłuszcz: 70.11g; Węglowodany ogółem: 358.12g; Suma cukrów prostych: 68.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.36g; Sól: 5.38g; Sód: 1419.48 mg; Błonnik pokarmowy: 27.99g; Potas: 4204.89 mg; Wapń: 618.48 mg; Fosfor: 1260.96 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 315.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2721.13 kcal; Białko ogółem: 149.42g; Tłuszcz: 42.47g; Węglowodany ogółem: 383.51g; Suma cukrów prostych: 112.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.61g; Sól: 3.64g; Sód: 1437.18 mg; Błonnik pokarmowy: 28.82g; Potas: 5647.15 mg; Wapń: 970.33 mg; Fosfor: 1996.43 mg; Żelazo: 12.99 mg; Magnez: 513.41 mg;* | *Wartość energetyczna: 2948.05 kcal; Białko ogółem: 112.26g; Tłuszcz: 72.37g; Węglowodany ogółem: 401.06g; Suma cukrów prostych: 64.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.44g; Sól: 5.05g; Sód: 1594.16 mg; Błonnik pokarmowy: 27.66g; Potas: 3525.73 mg; Wapń: 544.74 mg; Fosfor: 1131.76 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 266.55 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18.01 SOBOTA | 19.01 NIEDZIELA | 20.01 PONIEDZIAŁEK | 21.01 WTOREK | 22.01 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, 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),*** paprykarz 80g ***(RYB),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,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 kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy  1 szt. | Sok warzywny 200ml | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy ze szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryż 200g z musem jabłkowym 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zraziki z marchewką 100g ***(GLU,SOJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g,  sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** 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),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***  leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,GOR,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem  i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2460.03 kcal; Białko ogółem: 108.93g; Tłuszcz: 71.06g; Węglowodany ogółem: 292.67g; Suma cukrów prostych: 61.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.46g; Sól: 5.47g; Sód: 2130.99 mg; Błonnik pokarmowy: 27.39g; Potas: 3618.90 mg; Wapń: 667.72 mg; Fosfor: 1137.07 mg; Żelazo: 9.54 mg; Magnez: 274.27 mg;* | *Wartość energetyczna: 2783.55 kcal; Białko ogółem: 126.30g; Tłuszcz: 68.42g; Węglowodany ogółem: 367.36g; Suma cukrów prostych: 64.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.59g; Sól: 7.61g; Sód: 2039.71 mg; Błonnik pokarmowy: 23.65g; Potas: 3408.55 mg; Wapń: 590.03 mg; Fosfor: 1390.27 mg; Żelazo: 8.11 mg; Magnez: 252.84 mg;* | *Wartość energetyczna: 2528.58 kcal; Białko ogółem: 108.66g; Tłuszcz: 63.10g; Węglowodany ogółem: 335.02g; Suma cukrów prostych: 77.16g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03g; Sól: 7.03g; Sód: 1407.40 mg; Błonnik pokarmowy: 25.90g; Potas: 3045.47 mg; Wapń: 573.44 mg; Fosfor: 1201.68 mg; Żelazo: 8.80 mg; Magnez: 275.14 mg;* | *Wartość energetyczna: 2605.48 kcal; Białko ogółem: 107.85g; Tłuszcz: 50.91g; Węglowodany ogółem: 374.53g; Suma cukrów prostych: 86.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.59g; Sól: 7.73g; Sód: 1837.24 mg; Błonnik pokarmowy: 29.91g; Potas: 3797.09 mg; Wapń: 967.36 mg; Fosfor: 1444.17 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 319.35 mg;* | *Wartość energetyczna: 2682.63 kcal; Białko ogółem: 127.72g; Tłuszcz: 46.06g; Węglowodany ogółem: 374.84g; Suma cukrów prostych: 58.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.12g; Sól: 8.94g; Sód: 1599.47 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67g; Potas: 4382.40 mg; Wapń: 744.73 mg; Fosfor: 1371.13 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 332.28 mg;* |