|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(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, 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 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, ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Banan 1szt. | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Żeberka pieczone w miodzie 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak 100g w sosie słodko-kwaśnym 100g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej  i ogórka 150g, kompot 250 ml | Krupnik z kaszą jęczmienną  350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pieczeń ze schabu 100g w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g,  surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałatka z surowych warzyw z dressingiem 100g ***(GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,MLE,SEL),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2916.44 kcal; Białko ogółem: 113.88g; Tłuszcz: 104.59g; Węglowodany ogółem: 334.36g; Suma cukrów prostych: 52.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.21g; Sól: 5.63g; Sód: 2191.36 mg; Błonnik pokarmowy: 27.64g; Potas: 3924.11 mg; Wapń: 781.06 mg; Fosfor: 1450.87 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 307.39 mg;* | *Wartość energetyczna: 2513.69 kcal; Białko ogółem: 99.53g; Tłuszcz: 59.35g; Węglowodany ogółem: 346.03g; Suma cukrów prostych: 87.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.61g; Sól: 5.56g; Sód: 2204.55 mg; Błonnik pokarmowy: 30.94g; Potas: 3385.26 mg; Wapń: 999.69 mg; Fosfor: 1381.63 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 274.25 mg;* | *Wartość energetyczna: 2923.16 kcal; Białko ogółem: 120.37g; Tłuszcz: 98.01g; Węglowodany ogółem: 348.20g; Suma cukrów prostych: 57.81g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.44g; Sól: 6.27g; Sód: 1770.98 mg; Błonnik pokarmowy: 29.07g; Potas: 3992.53 mg; Wapń: 620.06 mg; Fosfor: 1485.75 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 380.00 mg;* | *Wartość energetyczna: 3015.60 kcal; Białko ogółem: 145.17g; Tłuszcz: 68.65g; Węglowodany ogółem: 405.09g; Suma cukrów prostych: 119.22g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.88g; Sól: 5.53g; Sód: 2191.38 mg; Błonnik pokarmowy: 33.96g; Potas: 5724.47 mg; Wapń: 1110.24 mg; Fosfor: 2097.41 mg; Żelazo: 15.20 mg; Magnez: 535.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 3174.07 kcal; Białko ogółem: 116.08g; Tłuszcz: 98.29g; Węglowodany ogółem: 400.82g; Suma cukrów prostych: 68.86g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.44g; Sól: 6.40g; Sód: 2123.96 mg; Błonnik pokarmowy: 38.58g; Potas: 4127.81 mg; Wapń: 620.22 mg; Fosfor: 1359.79 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 353.94 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** powidła 1szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(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),***  Indyk z morelą 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** łopatka pieczona 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 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),*** zrazy wieprzowe ze schabu 100g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab w majeranku 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** papryka 40g, liść sałaty, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  sałatka z tortellini z brokułem 160g ***(GLU,JAJ,GOR,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem  i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2386.01 kcal; Białko ogółem: 99.42g; Tłuszcz: 62.93g; Węglowodany ogółem: 302.69g; Suma cukrów prostych: 64.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.15g; Sól: 5.37g; Sód: 2093.07 mg; Błonnik pokarmowy: 29.09g; Potas: 3701.66 mg; Wapń: 662.82 mg; Fosfor: 1216.20 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 300.53 mg;* | *Wartość energetyczna: 2701.14 kcal; Białko ogółem: 110.57g; Tłuszcz: 68.26g; Węglowodany ogółem: 364.09g; Suma cukrów prostych: 67.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27g; Sól: 6.86g; Sód: 1764.62 mg; Błonnik pokarmowy: 26.92g; Potas: 3447.87 mg; Wapń: 656.79 mg; Fosfor: 1321.48 mg; Żelazo: 9.38 mg; Magnez: 271.35 mg;* | *Wartość energetyczna: 2512.47 kcal; Białko ogółem: 108.17g; Tłuszcz: 63.35g; Węglowodany ogółem: 331.95g; Suma cukrów prostych: 77.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.05g; Sól: 7.61g; Sód: 1641.18 mg; Błonnik pokarmowy: 28.16g; Potas: 3128.04 mg; Wapń: 589.18 mg; Fosfor: 1316.02 mg; Żelazo: 10.11 mg; Magnez: 323.75 mg;* | *Wartość energetyczna: 2717.52 kcal; Białko ogółem: 115.58g; Tłuszcz: 62.86g; Węglowodany ogółem: 368.82g; Suma cukrów prostych: 88.25g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.90g; Sól: 8.24g; Sód: 1858.85 mg; Błonnik pokarmowy: 31.34g; Potas: 3912.63 mg; Wapń: 1154.90 mg; Fosfor: 1697.74 mg; Żelazo: 13.78 mg; Magnez: 364.18 mg;* | *Wartość energetyczna: 2720.92 kcal; Białko ogółem: 126.61g; Tłuszcz: 52.87g; Węglowodany ogółem: 370.58g; Suma cukrów prostych: 61.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17g; Sól: 9.04g; Sód: 1643.22 mg; Błonnik pokarmowy: 29.27g; Potas: 4400.45 mg; Wapń: 817.74 mg; Fosfor: 1507.63 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 359.51 mg;* |