|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 13.01 PONIEDZIAŁEK | 14.01 WTOREK | 15.01 ŚRODA | 16.01 CZWARTEK | 17.01 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, papryka 30g, 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),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** 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 b/c 250 ml  |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt.  | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mandarynka 1szt.  | Koktajl wiśniowy b/c 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, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** 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 kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot b/c 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g w warzywach 150g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml  |
| Podwieczorek | Sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** 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),*** 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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** papryka 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze  | *Wartość energetyczna: 2578.98 kcal; Białko ogółem: 112.56g; Tłuszcz: 75.32g; Węglowodany ogółem: 310.50g; Suma cukrów prostych: 49.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.06g; Sól: 4.71g; Sód: 1819.25 mg; Błonnik pokarmowy: 30.77g; Potas: 4034.31 mg; Wapń: 756.33 mg; Fosfor: 1595.56 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 363.61 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2587.81 kcal; Białko ogółem: 133.39g; Tłuszcz: 60.63g; Węglowodany ogółem: 325.96g; Suma cukrów prostych: 64.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.80g; Sól: 7.33g; Sód: 2165.05 mg; Błonnik pokarmowy: 32.60g; Potas: 3564.33 mg; Wapń: 852.16 mg; Fosfor: 1627.27 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 343.13 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2872.04 kcal; Białko ogółem: 120.62g; Tłuszcz: 87.70g; Węglowodany ogółem: 359.99g; Suma cukrów prostych: 56.47g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.40g; Sól: 6.54g; Sód: 1821.44 mg; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Potas: 4279.20 mg; Wapń: 648.47 mg; Fosfor: 1579.68 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 426.49 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2640.49 kcal; Białko ogółem: 164.14g; Tłuszcz: 67.85g; Węglowodany ogółem: 294.40g; Suma cukrów prostych: 54.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.92g; Sól: 5.18g; Sód: 2018.93 mg; Błonnik pokarmowy: 34.69g; Potas: 5108.58 mg; Wapń: 1118.50 mg; Fosfor: 2286.02 mg; Żelazo: 15.15 mg; Magnez: 546.28 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2909.25 kcal; Białko ogółem: 119.84g; Tłuszcz: 81.60g; Węglowodany ogółem: 370.80g; Suma cukrów prostych: 40.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.27g; Sól: 6.43g; Sód: 2146.17 mg; Błonnik pokarmowy: 43.55g; Potas: 4488.01 mg; Wapń: 653.74 mg; Fosfor: 1511.13 mg; Żelazo: 14.06 mg; Magnez: 414.99 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,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),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| 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, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml  | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** risotto z ryżu brązowego z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zraziki z marchewką 100g ***(GLU,SOJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR)*** | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Marchewka słupki 100g  |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** papryka 40g, sałata liść, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortelinni i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,GOR,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2454.80 kcal; Białko ogółem: 113.96g; Tłuszcz: 68.51g; Węglowodany ogółem: 272.35g; Suma cukrów prostych: 61.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.55g; Sól: 5.33g; Sód: 2038.12 mg; Błonnik pokarmowy: 32.83g; Potas: 3840.02 mg; Wapń: 674.58 mg; Fosfor: 1370.56 mg; Żelazo: 12.32 mg; Magnez: 357.78 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2779.39 kcal; Białko ogółem: 132.42g; Tłuszcz: 82.64g; Węglowodany ogółem: 325.57g; Suma cukrów prostych: 40.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.83g; Sól: 8.79g; Sód: 2275.13 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35g; Potas: 4086.97 mg; Wapń: 692.20 mg; Fosfor: 1687.33 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 366.24 mg;* | *Wartość energetyczna: 2417.87 kcal; Białko ogółem: 115.05g; Tłuszcz: 69.35g; Węglowodany ogółem: 293.83g; Suma cukrów prostych: 58.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: K25.54g; Sól: 7.84g; Sód: 1732.97 mg; Błonnik pokarmowy: 34.20g; Potas: 3516.84 mg; Wapń: 636.58 mg; Fosfor: 1493.62 mg; Żelazo: 12.67 mg; Magnez: 394.56 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2853.08 kcal; Białko ogółem: 122.47g; Tłuszcz: 71.74g; Węglowodany ogółem: 377.86g; Suma cukrów prostych: 86.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.09g; Sól: 8.32g; Sód: 1938.29 mg; Błonnik pokarmowy: 36.14g; Potas: 4038.65 mg; Wapń: 999.35 mg; Fosfor: 1691.11 mg; Żelazo: 15.33 mg; Magnez: 410.54 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2794.12 kcal; Białko ogółem: 131.07g; Tłuszcz: 61.83g; Węglowodany ogółem: 367.60g; Suma cukrów prostych: 64.76g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.75g; Sól: 9.61g; Sód: 1870.42 mg; Błonnik pokarmowy: 36.39g; Potas: 4798.65 mg; Wapń: 858.74 mg; Fosfor: 1658.03 mg; Żelazo: 13.37 mg; Magnez: 425.71 mg;*  |