|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23.01 CZWARTEK | 24.01 PIĄTEK | 25.01 SOBOTA | 26.01 NIEDZIELA | 27.01 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(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),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE)*,** miód  1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,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),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g  Herbata czarna 250 ml |
| II  śniadanie | Skyr owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1 szt. +  kefir 1szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200 ml | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Mandarynka 1 szt. |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** karkówka pieczona 100g w sosie grzybowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** kurczak po tajsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g surówka żydowska 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski wieprzowy 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z dyni 250g ***(GLU,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt***.(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** papryka żółta 40g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2677.67 kcal; Białko ogółem: 119.44g; Tłuszcz: 84.57g; Węglowodany ogółem: 307.49g; Suma cukrów prostych: 61.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.19g; Sól: 8.78g; Sód: 2135.65 mg; Błonnik pokarmowy: 26.27g; Potas: 4073.09 mg; Wapń: 895.27 mg; Fosfor: 1313.22 mg; Żelazo: 11.99 mg; Magnez: 307.27 mg;* | *Wartość energetyczna: 3275.52 kcal; Białko ogółem: 121.55g; Tłuszcz: 102.37g; Węglowodany ogółem: 419.27g; Suma cukrów prostych: 96.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.81g; Sól: 7.60g; Sód: 1870.47 mg; Błonnik pokarmowy: 37.19g; Potas: 5205.80 mg; Wapń: 846.65 mg; Fosfor: 1615.94 mg; Żelazo: 14.20 mg; Magnez: 470.16 mg;* | *Wartość energetyczna: 2977.95 kcal; Białko ogółem: 138.54g; Tłuszcz: 48.87g; Węglowodany ogółem: 446.88g; Suma cukrów prostych: 93.93g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42g; Sól: 7.19g; Sód: 1879.39 mg; Błonnik pokarmowy: 38.89g; Potas: 4585.21 mg; Wapń: 1133.23 mg; Fosfor: 1977.86 mg; Żelazo: 11.92 mg; Magnez: 408.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 3141.26 kcal; Białko ogółem: 116.26g; Tłuszcz: 112.40g; Węglowodany ogółem: 358.72g; Suma cukrów prostych: 59.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.97g; Sól: 8.18g; Sód: 2284.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.67g; Potas: 3823.86 mg; Wapń: 808.23 mg; Fosfor: 1464.43 mg; Żelazo: 11.59 mg; Magnez: 351.61 mg;* | *Wartość energetyczna: 2441.86 kcal; Białko ogółem: 101.79g; Tłuszcz: 58.28g; Węglowodany ogółem: 326.60g; Suma cukrów prostych: 77.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.25g; Sól: 7.86 g; Sód: 2100.14 mg; Błonnik pokarmowy: 30.62g; Potas: 3459.21 mg; Wapń: 698.65 mg; Fosfor: 1400.94 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 342.83 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 28.01 WTOREK | 29.01 ŚRODA | 30.01 CZWARTEK | 31.01 PIĄTEK | 1.02 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  Serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą  i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU, SOJ,SEL,GOR,MLE***) serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g,ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,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),*** pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 200ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Koktajl porzeczkowo-bananowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gołąbki 100g ***(GLU)*** w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)***  z musem truskawkowym 150g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet drobiowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki  z koperkiem 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron spaghetti 250g ***(GLU)***  z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g,  liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE),*** papryka żółta 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2344.80 kcal; Białko ogółem: 94.58g; Tłuszcz: 58.88g; Węglowodany ogółem: 322.55g; Suma cukrów prostych: 84.31g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32g; Sól: 10.47g; Sód: 1905.55 mg; Błonnik pokarmowy: 24.65g; Potas: 3664.01 mg; Wapń: 943.10 mg; Fosfor: 1350.30 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 363.08 mg;* | *Wartość energetyczna: 2635.87 kcal; Białko ogółem: 117.29g; Tłuszcz: 65.06g; Węglowodany ogółem: 347.35g; Suma cukrów prostych: 72.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.07g; Sól: 6.64g; Sód: 1334.95 mg; Błonnik pokarmowy: 29.47g; Potas: 3656.76 mg; Wapń: 656.73 mg; Fosfor: 1290.59 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 293.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2662.89 kcal; Białko ogółem: 118.60g; Tłuszcz: 75.54g; Węglowodany ogółem: 337.90g; Suma cukrów prostych: 60.31g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.42g; Sól: 7.92g; Sód: 1472.96 mg; Błonnik pokarmowy: 30.51g; Potas: 4074.52 mg; Wapń: 569.66 mg; Fosfor: 1274.82 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 338.40 mg;* | *Wartość energetyczna: 2721.10 kcal; Białko ogółem: 112.40g; Tłuszcz: 57.50g; Węglowodany ogółem: 385.19g; Suma cukrów prostych: 95.95g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.70g; Sól: 5.98g; Sód: 1700.68 mg; Błonnik pokarmowy: 35.94g; Potas: 3438.49 mg; Wapń: 687.19 mg; Fosfor: 1372.25 mg; Żelazo: 11.09 mg; Magnez: 344.83 mg;* |  |