|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 24.12 WTOREK | 25.12 ŚRODA | 26.12 CZWARTEK | 27.12 PIĄTEK | 28.12 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(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),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(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),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, dżem 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | 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,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Biszkopty b/s 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt. + jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Makaron 250g ***(GLU,JAJ)***  z twarogiem 100g ***(MLE)***  i musem truskawkowym 100g  kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** zrazy wieprzowe 100g ***(GLU,SOJ,MLE),*** sos pieczeniowy 50g ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 100g, buraczki gotowane 150g kompot 250 ml+ babka 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Filet drobiowy z morelą 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba po grecku 100g ***(GLU,RYB,SEL),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** pierogi ze szpinakiem 3 szt. ***(GLU,JAJ,MLE),*** sałatka jarzynowa 100g ***(JAJ,SEL,MLE),*** babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE),*** Kompot z suszu 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** plaster cytryny, sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek haga 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 ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ,***  ***SEZ,OZI),*** 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),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3191.91 kcal; Białko ogółem: 126.67g; Tłuszcz: 80.07g; Węglowodany ogółem: 413.34g; Suma cukrów prostych: 96.71g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.87g; Sól: 4.93g; Sód: 1405.62 mg; Błonnik pokarmowy: 31.41g; Potas: 2817.60 mg; Wapń: 746.83 mg; Fosfor: 1391.81 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 283.60 mg;* | *Wartość energetyczna: 2919.60 kcal; Białko ogółem: 120.38g; Tłuszcz: 77.41g; Węglowodany ogółem: 391.50g; Suma cukrów prostych: 98.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.62g; Sól: 7.61g; Sód: 1612.16 mg; Błonnik pokarmowy: 29.96g; Potas: 3796.05 mg; Wapń: 597.21 mg; Fosfor: 1086.68 mg; Żelazo: 10.82 mg; Magnez: 252.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 2881.65 kcal; Białko ogółem: 116.68g; Tłuszcz: 57.72g; Węglowodany ogółem: 407.42g; Suma cukrów prostych: 68.65g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.20g; Sól: 7.10g; Sód: 1375.43 mg; Błonnik pokarmowy: 28.32g; Potas: 4138.00 mg; Wapń: 595.90 mg; Fosfor: 1222.78 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 322.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 3122.30 kcal; Białko ogółem: 134.49g; Tłuszcz: 61.94g; Węglowodany ogółem: 452.27g; Suma cukrów prostych: 99.61g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.97g; Sól: 6.41g; Sód: 1648.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.66g; Potas: 3957.59 mg; Wapń: 981.06 mg; Fosfor: 1565.36 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 368.92 mg;* | *Wartość energetyczna: 2624.84 kcal; Białko ogółem: 111.67g; Tłuszcz: 76.94g; Węglowodany ogółem: 334.85g; Suma cukrów prostych: 77.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.98g; Sól: 8.14g; Sód: 1461.69 mg; Błonnik pokarmowy: 25.57g; Potas: 3935.04 mg; Wapń: 664.04 mg; Fosfor: 1326.91 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 308.44 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29.12 Niedziela | 30.12 PONIEDZIAŁEK | 31.12 WTOREK | 01.01 ŚRODA | 2.01 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(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),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek haga szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** rukola 5g, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Sok pomidorowy 200 ml | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Warzywa pieczone z ziołami 100g | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** schab pieczony ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki z indyka z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie koperkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, ziemniaki 200g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i dynią 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,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,GOR,MLE,***  ***SEZ,JAJ,OZI),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** powidła 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2533.77 kcal; Białko ogółem: 101.17g; Tłuszcz: 60.09g; Węglowodany ogółem: 343.49g; Suma cukrów prostych: 47.82g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.67g; Sól: 5.89g; Sód: 1963.27 mg; Błonnik pokarmowy: 25.23g; Potas: 3229.22 mg; Wapń: 673.86 mg; Fosfor: 1316.50 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 277.50 mg;* | *Wartość energetyczna: 2854.02 kcal; Białko ogółem: 131.23g; Tłuszcz: 63.12g; Węglowodany ogółem: 386.82g; Suma cukrów prostych: 86.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70g; Sól: 6.45 g; Sód: 1491.47 mg; Błonnik pokarmowy: 35.11g; Potas: 4751.91 mg; Wapń: 930.98 mg; Fosfor: 1440.08 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 329.12 mg;* | *Wartość energetyczna: 2617.79 kcal; Białko ogółem: 119.30g; Tłuszcz: 66.28g; Węglowodany ogółem: 342.23g; Suma cukrów prostych: 74.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.99g; Sól: 5.77g; Sód: 1379.41 mg; Błonnik pokarmowy: 25.42g; Potas: 4040.36 mg; Wapń: 681.22 mg; Fosfor: 1337.19 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 284.64 mg;* | *Wartość energetyczna: 2487.18 kcal; Białko ogółem: 118.85g; Tłuszcz: 53.05g; Węglowodany ogółem: 330.08g; Suma cukrów prostych: 62.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.26g; Sól: 7.10g; Sód: 2446.83 mg; Błonnik pokarmowy: 24.86g; Potas: 4427.51 mg; Wapń: 655.39 mg; Fosfor: 1489.80 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 328.41 mg;* | *Wartość energetyczna: 2690.91 kcal; Białko ogółem: 122.01g; Tłuszcz: 51.69g; Węglowodany ogółem: 383.87g; Suma cukrów prostych: 117.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.25g; Sól: 4.51g; Sód: 1322.13 mg; Błonnik pokarmowy: 31.40g; Potas: 4890.72 mg; Wapń: 983.19 mg; Fosfor: 1591.14 mg; Żelazo: 11.75 mg; Magnez: 433.51 mg;* |