|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 24.12 WTOREK WIGILIA  | 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor 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),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml + plaster cytryny  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Jajko z majonezem i szczypiorkiem 1szt. ***(JAJ,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | 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,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Pierniczki 40g ***(GLU,JAJ,MLE,ORZ)*** | Mandarynka 1szt. + jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt z musli 1szt. ***(GLU,MLE,ORZ)*** | 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 ze schabu 100g ***(GLU,SOJ,MLE),*** sos pieczeniowy 100ml ***(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 w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 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  | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski wieprzowy 200g ***(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),*** Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, ryba po grecku 100g ***(GLU,RYB,SEL)***, śledź w śmietanie 100g ***(RYB,MLE),*** pierogi z kapustą i grzybami 3 szt. ***(GLU,JAJ),*** sałatka jarzynowa 100g ***(JAJ,MLE,SEL)***, ciasto 60g ***(GLU,JAJ,MLE),*** kompot z suszu 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL)***, plaster cytryny, sałatka z tortellini 160g ***(GLU,SOJ,SEL,JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ziemniaczana z ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE)***, pomidor b/s 40g, papryka 30g, 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,******JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE)***, papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g (***GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3210.76 kcal; Białko ogółem: 114.54g; Tłuszcz: 90.16g; Węglowodany ogółem: 429.54g; Suma cukrów prostych: 90.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32g; Sól: 7.74 g; Sód: 2257.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77g; Potas: 3018.70 mg; Wapń: 750.32 mg; Fosfor: 1478.71 mg; Żelazo: 13.13 mg; Magnez: 334.14 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2887.68 kcal; Białko ogółem: 120.55g; Tłuszcz: 76.76g; Węglowodany ogółem: 385.32g; Suma cukrów prostych: 90.14 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42g; Sól: 8.29g; Sód: 2070.82 mg; Błonnik pokarmowy: 30.87g; Potas: 3810.18 mg; Wapń: 792.12 mg; Fosfor: 1296.64 mg; Żelazo: 12.17 mg; Magnez: 317.64 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2743.88 kcal; Białko ogółem: 101.13g; Tłuszcz: 65.33g; Węglowodany ogółem: 390.65g; Suma cukrów prostych: 73.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27g; Sól: 7.11g; Sód: 1388.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.88g; Potas: 4278.61 mg; Wapń: 620.27 mg; Fosfor: 1403.86 mg; Żelazo: 12.91 mg; Magnez: 376.11 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3187.18 kcal; Białko ogółem: 128.52g; Tłuszcz: 85.71g; Węglowodany ogółem: 424.81g; Suma cukrów prostych: 86.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.03g; Sól: 6.91g; Sód: 2227.37 mg; Błonnik pokarmowy: 37.28g; Potas: 4593.07 mg; Wapń: 1003.87 mg; Fosfor: 1915.79 mg; Żelazo: 13.48 mg; Magnez: 460.91 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3004.99 kcal; Białko ogółem: 128.13g; Tłuszcz: 79.40g; Węglowodany ogółem: 403.54g; Suma cukrów prostych: 72.12g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.92g; Sól: 11.66g; Sód: 2282.72 mg; Błonnik pokarmowy: 32.48g; Potas: 3535.65 mg; Wapń: 804.67 mg; Fosfor: 1539.79 mg; Żelazo: 13.07 mg; Magnez: 399.19 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),*** graham 30g ***(GLU)***, 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, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ,SEZ,OZI),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),***  Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml (***GLU***,***MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g, ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 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 200ml ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt.  | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** Pieczeń z szynki 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z pora i kukurydzy w sosie musztardowym 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml  | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak 100g w sosie porowym 100g ***(GLU,MLE)***, ziemniaki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml  | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***Kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Żeberka pieczone w miodzie 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** w sosie mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU),*** surówka po żydowsku 150g, kompot 200 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***,graham 30g ***(GLU),*** 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******SEZ,JAJ,OZI),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** powidła 1szt., papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU)*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2602.78 kcal; Białko ogółem: 118.64g; Tłuszcz: 66.18g; Węglowodany ogółem: 329.74g; Suma cukrów prostych: 52.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21g; Sól: 6.41g; Sód: 2140.50 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16g; Potas: 3630.93 mg; Wapń: 675.93 mg; Fosfor: 1545.90 mg; Żelazo: 12.61 mg; Magnez: 318.56 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2910.04 kcal; Białko ogółem: 147.16g; Tłuszcz: 64.74g; Węglowodany ogółem: 383.59g; Suma cukrów prostych: 93.99g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.03g; Sól: 6.75g; Sód: 1621.73 mg; Błonnik pokarmowy: 36.73g; Potas: 5109.78 mg; Wapń: 968.87 mg; Fosfor: 1703.77 mg; Żelazo: 11.18 mg; Magnez: 383.95 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2711.28 kcal; Białko ogółem: 116.23g; Tłuszcz: 82.81g; Węglowodany ogółem: 334.96g; Suma cukrów prostych: 59.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25g; Sól: 7.94g; Sód: 1657.34 mg; Błonnik pokarmowy: 31.07g; Potas: 4054.63 mg; Wapń: 706.28 mg; Fosfor: 1528.48 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 343.61 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2633.70 kcal; Białko ogółem: 96.93g; Tłuszcz: 82.10g; Węglowodany ogółem: 324.25g; Suma cukrów prostych: 63.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.84g; Sól: 6.92g; Sód: 2358.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.46g; Potas: 4064.24 mg; Wapń: 698.12 mg; Fosfor: 1365.68 mg; Żelazo: 13.09 mg; Magnez: 353.65 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2802.00 kcal; Białko ogółem: 122.11g; Tłuszcz: 59.97g; Węglowodany ogółem: 394.03g; Suma cukrów prostych: 111.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.14g; Sól: 5.54g; Sód: 1734.28 mg; Błonnik pokarmowy: 33.06g; Potas: 5549.15 mg; Wapń: 1067.58 mg; Fosfor: 1791.81 mg; Żelazo: 13.01 mg; Magnez: 513.06 mg;*  |