|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt.***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt.***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | 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,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt***.(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Podpłomyki b/c 2 szt.  ***(GLU,MLE)*** | Mandarynka 1szt. + jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1 szt. | Kefir 1 szt.***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Risotto z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** zrazy wieprzowe 100g ***(GLU,SOJ,MLE),*** sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 100g, buraczki gotowane 150g, kompot b/c 250 ml | 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, surówka z marchwi i selera 150g***(SEL),*** kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Marchewka słupki 50g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Barszcz czerwony 350 ml ***(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),*** Kompot z suszu b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt.***(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem  i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt.***(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2808.06 kcal; Białko ogółem: 121.86g; Tłuszcz: 86.97g; Węglowodany ogółem: 362.42g; Suma cukrów prostych: 57.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.97g; Sól: 5.33g; Sód: 1412.27 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34g; Potas: 2769.86 mg; Wapń: 669.88 mg; Fosfor: 1415.14 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 340.61 mg;* | *Wartość energetyczna: 2788.72 kcal; Białko ogółem: 122.19g; Tłuszcz: 79.26g; Węglowodany ogółem: 332.77g; Suma cukrów prostych: 66.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12g; Sól: 8.68g; Sód: 2001.53 mg; Błonnik pokarmowy: 34.34g; Potas: 3845.95 mg; Wapń: 626.89 mg; Fosfor: 1285.18 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 360.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2583.25 kcal; Białko ogółem: 114.61g; Tłuszcz: 54.92g; Węglowodany ogółem: 346.13g; Suma cukrów prostych: 71.50g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29g; Sól: 7.05g; Sód: 1392.32 mg; Błonnik pokarmowy: 34.47g; Potas: 4421.09 mg; Wapń: 624.50 mg; Fosfor: 1464.32 mg; Żelazo: 13.84 mg; Magnez: 403.23 mg;* | *Wartość energetyczna: 2964.67 kcal; Białko ogółem: 141.71g; Tłuszcz: 74.04g; Węglowodany ogółem: 381.33g; Suma cukrów prostych: 58.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.49g; Sól: 7.82g; Sód: 1897.18 mg; Błonnik pokarmowy: 36.79g; Potas: 4191.75 mg; Wapń: 985.70 mg; Fosfor: 1713.03 mg; Żelazo: 13.14 mg; Magnez: 440.93 mg;* | *Wartość energetyczna: 2814.66 kcal; Białko ogółem: 135.87g; Tłuszcz: 75.44g; Węglowodany ogółem: 358.36g; Suma cukrów prostych: 39.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.70g; Sól: 10.65g; Sód: 2355.06 mg; Błonnik pokarmowy: 35.45g; Potas: 3704.45 mg; Wapń: 661.44 mg; Fosfor: 1756.86 mg; Żelazo: 14.51 mg; Magnez: 464.09 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1szt.***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml (***MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek Haga 1 szt.***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 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),*** schab ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z pora i kukurydzy w sosie musztardowym 150g ***(JAJ,GOR),***kompot b/c 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, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Rolada drobiowa masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g,sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** w sosie mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU),*** surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR)*** | Sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Kefir 1szt.***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g***(GLU),*** masło 20g ***(MLE) ,***serek wiejski 1szt.***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, papryka 30g Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2475.74 kcal; Białko ogółem: 104.83g; Tłuszcz: 60.39g; Węglowodany ogółem: 326.61g; Suma cukrów prostych: 49.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.09g; Sól: 5.59g; Sód: 1811.28 mg; Błonnik pokarmowy: 29.89g; Potas: 3404.21 mg; Wapń: 693.44 mg; Fosfor: 1578.17 mg; Żelazo: 13.43 mg; Magnez: 356.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2807.69 kcal; Białko ogółem: 130.48g; Tłuszcz: 65.30g; Węglowodany ogółem: 373.11g; Suma cukrów prostych: 90.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.86g; Sól: 6.83g; Sód: 1643.02 mg; Błonnik pokarmowy: 39.12g; Potas: 4956.78 mg; Wapń: 937.47 mg; Fosfor: 1662.72 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 412.85 mg;* | *Wartość energetyczna: 2555.72 kcal; Białko ogółem: 129.38g; Tłuszcz: 80.63g; Węglowodany ogółem: 287.27g; Suma cukrów prostych: 47.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.19g; Sól: 6.99g; Sód: 1591.96 mg; Błonnik pokarmowy: 30.85g; Potas: 4001.00 mg; Wapń: 705.25 mg; Fosfor: 1580.41 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 363.53 mg;* | *Wartość energetyczna: 2622.37 kcal; Białko ogółem: 123.94g; Tłuszcz: 69.12g; Węglowodany ogółem: 324.82g; Suma cukrów prostych: 64.65g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49g; Sól: 7.26g; Sód: 2510.74 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54g; Potas: 4701.67 mg; Wapń: 677.97 mg; Fosfor: 1676.57 mg; Żelazo: 14.63 mg; Magnez: 396.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2813.95 kcal; Białko ogółem: 134.77 g; Tłuszcz: 69.10g; Węglowodany ogółem: 364.94g; Suma cukrów prostych: 109.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.93g; Sól: 5.18g; Sód: 1558.38 mg; Błonnik pokarmowy: 35.79g; Potas: 5108.44 mg; Wapń: 1047.05 mg; Fosfor: 1841.83 mg; Żelazo: 13.96 mg; Magnez: 526.30 mg;* |