|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.01 PIĄTEK | 4.01 SOBOTA | 5.01 NIEDZIELA | 6.01 PONIEDZIAŁEK | 7.01 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham  1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj  z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek Haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym  i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** liść sałaty,ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(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,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),***  liść sałaty, ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Jogurt owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Jabłko 1szt. |
| Obiad | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** śledź w śmietanie 150g ***(RYB,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak faszerowany mozzarellą i pomidorami 100g ***(MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Karkówka pieczona 100g w sosie grzybowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora  i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),***  kompot 250 ml  + babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** gulasz węgierski wieprzowy 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** mix sałat z surowymi warzywami i dressingiem 100g ***(GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, papryka 30g, powidła 1 szt., ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i  ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,JAJ,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek Haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3071.62 kcal; Białko ogółem: 121.54g; Tłuszcz: 88.98g; Węglowodany ogółem: 388.55g; Suma cukrów prostych: 84.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75g; Sól: 10.86g; Sód: 3821.33 mg; Błonnik pokarmowy: 35.48g; Potas: 4464.01 mg; Wapń: 1087.72 mg; Fosfor: 1670.34 mg; Żelazo: 13.84 mg; Magnez: 448.48 mg;* | *Wartość energetyczna: 2537.80 kcal; Białko ogółem: 125.26g; Tłuszcz: 50.57g; Węglowodany ogółem: 340.55g; Suma cukrów prostych: 87.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.58g; Sól: 5.35g; Sód: 1626.75 mg; Błonnik pokarmowy: 30.71g; Potas: 4947.68 mg; Wapń: 967.68 mg; Fosfor: 1677.47 mg; Żelazo: 11.33 mg; Magnez: 419.45 mg;* | *Wartość energetyczna: 3015.78 kcal; Białko ogółem: 117.71g; Tłuszcz: 102.77g; Węglowodany ogółem: 342.58g; Suma cukrów prostych: 68.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.43g; Sól: 5.29g; Sód: 1417.86 mg; Błonnik pokarmowy: 23.81g; Potas: 3291.63 mg; Wapń: 563.57 mg; Fosfor: 1068.35 mg; Żelazo: 10.82 mg; Magnez: 249.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 3071.62 kcal; Białko ogółem: 121.54g; Tłuszcz: 88.98g; Węglowodany ogółem: 388.55g; Suma cukrów prostych: 84.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.75g; Sól: 10.86g; Sód: 3821.33 mg; Błonnik pokarmowy: 35.48g; Potas: 4464.01 mg; Wapń: 1087.72 mg; Fosfor: 1670.34 mg; Żelazo: 13.84 mg; Magnez: 448.48 mg;* | *Wartość energetyczna: 3076.98 kcal; Białko ogółem: 131.13g; Tłuszcz: 71.13g; Węglowodany ogółem: 429.80g; Suma cukrów prostych: 78.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.84 g; Sól: 6.19 g; Sód: 1393.35 mg; Błonnik pokarmowy: 39.87g; Potas: 4360.87 mg; Wapń: 798.65 mg; Fosfor: 1736.77 mg; Żelazo: 13.62 mg; Magnez: 390.95 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 8.01 ŚRODA | 9.01 CZWARTEK | 10.01 PIĄTEK | 11.01 SOBOTA | 12.01 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pasta z makreli 50g ***(RYB,JAJ,MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | 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,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** miód 1 szt., pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt. | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Mandarynka 1 szt. | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 150g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),***  kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie pieczarkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g kompot 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak po tajsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka żydowska 150g kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 160g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** dżem 1szt., ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek deliser 1 szt***. (MLE),*** pomidor z mozzarellą 60g ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka żółta 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2768.34 kcal; Białko ogółem: 104.34g; Tłuszcz: 85.74g; Węglowodany ogółem: 337.05g; Suma cukrów prostych: 52.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.01g; Sól: 6.11g; Sód: 2381.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.68g; Potas: 3332.88 mg; Wapń: 808.41 mg; Fosfor: 1474.36 mg; Żelazo: 11.66 mg; Magnez: 322.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 2664.10 kcal; Białko ogółem: 109.27g; Tłuszcz: 75.90g; Węglowodany ogółem: 303.90g; Suma cukrów prostych: 58.50g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.02g; Sól: 6.79g; Sód: 2163.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.56g; Potas: 4355.39 mg; Wapń: 712.94 mg; Fosfor: 1511.69 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 321.29 mg;* | *Wartość energetyczna: 2612.61 kcal; Białko ogółem: 108.95g; Tłuszcz: 60.75g; Węglowodany ogółem: 362.35g; Suma cukrów prostych: 69.24g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.25g; Sól: 6.30g; Sód: 2106.15 mg; Błonnik pokarmowy: 32.34g; Potas: 3612.09 mg; Wapń: 828.77 mg; Fosfor: 1530.00 mg; Żelazo: 10.32 mg; Magnez: 329.97 mg;* | *Wartość energetyczna: 2462.18 kcal; Białko ogółem: 122.56g; Tłuszcz: 56.79g; Węglowodany ogółem: 322.99g; Suma cukrów prostych: 77.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.45g; Sól: 8.01g; Sód: 1668.41 mg; Błonnik pokarmowy: 27.91g; Potas: 2969.31 mg; Wapń: 576.94 mg; Fosfor: 1332.37 mg; Żelazo: 9.48 mg; Magnez: 320.28 mg;* | *Wartość energetyczna: 3108.17 kcal; Białko ogółem: 122.53g; Tłuszcz: 82.69 g; Węglowodany ogółem: 404.23g; Suma cukrów prostych: 106.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.73g; Sól: 4.28g; Sód: 1603.90 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29g; Potas: 4911.68 mg; Wapń: 977.24 mg; Fosfor: 1702.56 mg; Żelazo: 13.59 mg; Magnez: 481.01 mg;* |