|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12.02 ŚRODA | 13.02 CZWARTEK | 14.02 PIĄTEK | 15.02 SOBOTA | 16.02 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane  1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Mandarynka 1szt. | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak w kawałkach 100g w kremowym sosie z cukinią 150g ***(GLU,MLE),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU,JAJ),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszka 200g, buraczki gotowane 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** potrawka drobiowa 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Sok pomidorowy 200ml | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek kiszony 40g, papryka żółta 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2610.79 kcal; Białko ogółem: 127.93g; Tłuszcz: 73.74g; Węglowodany ogółem: 313.24g; Suma cukrów prostych: 56.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56g; Sól: 8.63g; Sód: 2088.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.35g; Potas: 3279.14 mg; Wapń: 674.47 mg; Fosfor: 1377.57 mg; Żelazo: 10.36 mg; Magnez: 344.91 mg;* | *Wartość energetyczna: 2812.72 kcal; Białko ogółem: 139.27g; Tłuszcz: 62.02g; Węglowodany ogółem: 371.12 g; Suma cukrów prostych: 82.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.81g; Sól: 7.76g; Sód: 1642.95 mg; Błonnik pokarmowy: 38.90g; Potas: 5298.10 mg; Wapń: 1081.95 mg; Fosfor: 2082.59 mg; Żelazo: 16.99 mg; Magnez: 545.88 mg;* | *Wartość energetyczna: 2592.58 kcal; Białko ogółem: 120.88g; Tłuszcz: 55.84g; Węglowodany ogółem: 357.77g; Suma cukrów prostych: 58.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.87g; Sól: 8.85g; Sód: 2429.59 mg; Błonnik pokarmowy: 35.97g; Potas: 4411.87 mg; Wapń: 694.93 mg; Fosfor: 1500.96 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 401.24 mg;* | *Wartość energetyczna: 2562.46 kcal; Białko ogółem: 112.02g; Tłuszcz: 69.16g; Węglowodany ogółem: 328.72g; Suma cukrów prostych: 71.47g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.03g; Sól: 11.57g; Sód: 2008.59 mg; Błonnik pokarmowy: 27.66g; Potas: 3273.46 mg; Wapń: 1126.29 mg; Fosfor: 1587.87 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 353.51 mg;* | *Wartość energetyczna: 2665.75 kcal; Białko ogółem: 129.67g; Tłuszcz: 62.86g; Węglowodany ogółem: 328.03g; Suma cukrów prostych: 46.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.05g; Sól: 7.64g; Sód: 1331.31 mg; Błonnik pokarmowy: 30.30g; Potas: 3506.90 mg; Wapń: 657.57 mg; Fosfor: 1459.91 mg; Żelazo: 11.59 mg; Magnez: 350.84 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17.02 PONIEDZIAŁEK | 18.02 WTOREK | 19.02 ŚRODA | 20.02 CZWARTEK | 21.02 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka żółta 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem i rybą 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek deliser 1 szt***. (MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,DWU,ORZ,SEZ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | 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 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Burak w plastrach z fetą 100g ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Marchewka w słupkach 100g | Budyń z musem owocowym b/c 100g ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazik z marchewką 120g ***(GLU)*** w sosie własnym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kapusty pekińskiej w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU),***  kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** risotto z ryżu brązowego z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim z warzywami 250g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka  z ryżem, kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** mix sałat z pomidorami i dressingiem 100g ***(GOR),*** Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka  z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2805.03 kcal; Białko ogółem: 141.83g; Tłuszcz: 85.41g; Węglowodany ogółem: 321.89g; Suma cukrów prostych: 47.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.12g; Sól: 9.34g; Sód: 2673.78 mg; Błonnik pokarmowy: 38.45g; Potas: 4348.50 mg; Wapń: 787.45 mg; Fosfor: 1711.58 mg; Żelazo: 14.13 mg; Magnez: 440.25 mg;* | *Wartość energetyczna: 2735.79 kcal; Białko ogółem: 124.78g; Tłuszcz: 83.10g; Węglowodany ogółem: 300.18g; Suma cukrów prostych: 32.22g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.96g; Sól: 8.17g; Sód: 1977.04 mg; Błonnik pokarmowy: 36.54g; Potas: 4431.19 mg; Wapń: 644.41 mg; Fosfor: 1403.81 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 368.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2866.68 kcal; Białko ogółem: 144.10g; Tłuszcz: 79.34g; Węglowodany ogółem: 350.97g; Suma cukrów prostych: 74.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.59g; Sól: 9.75g; Sód: 2435.89 mg; Błonnik pokarmowy: 36.35g; Potas: 4808.39 mg; Wapń: 1166.08 mg; Fosfor: 2151.77 mg; Żelazo: 14.24 mg; Magnez: 511.60 mg;* | *Wartość energetyczna: 2396.58 kcal; Białko ogółem: 104.38g; Tłuszcz: 78.14g; Węglowodany ogółem: 283.62g; Suma cukrów prostych: 45.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.28g; Sól: 8.59g; Sód: 1950.56 mg; Błonnik pokarmowy: 31.75g; Potas: 2752.42 mg; Wapń: 609.98 mg; Fosfor: 1311.63 mg; Żelazo: 12.19 mg; Magnez: 332.05 mg;* | *Wartość energetyczna: 3125.11 kcal; Białko ogółem: 140.40g; Tłuszcz: 76.25g; Węglowodany ogółem: 425.90g; Suma cukrów prostych: 58.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.89g; Sól: 9.17g; Sód: 1494.25 mg; Błonnik pokarmowy: 40.24g; Potas: 4960.44 mg; Wapń: 790.27 mg; Fosfor: 1734.31 mg; Żelazo: 15.36 mg; Magnez: 470.20 mg;* |