|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.02 NIEDZIELA | 3.02 PONIEDZIAŁEK | 4.02 WTOREK | 5.02 ŚRODA | 6.02 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt., 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),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1 szt. | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Galaretka owocowa z brzoskwinią 100g | Warzywa pieczone z ziołami 100g |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  Pulpet wieprzowy gotowany 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w kremowym sosie cukinią 100ml ***(GLU,MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU,JAJ),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa ze szpinakiem 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  potrawka drobiowa 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, mus owocowo – warzywny 1szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, 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,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** 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),*** Leczo z dynią i kurczakiem 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL),*** 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),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2703.94 kcal; Białko ogółem: 116.54g; Tłuszcz: 67.00g; Węglowodany ogółem: 338.68g; Suma cukrów prostych: 65.39g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.51g; Sól: 5.59g; Sód: 1287.61 mg; Błonnik pokarmowy: 24.63g; Potas: 3338.39 mg; Wapń: 594.36 mg; Fosfor: 1035.33 mg; Żelazo: 8.02 mg; Magnez: 226.14 mg;* | *Wartość energetyczna: 2517.07 kcal; Białko ogółem: 132.13g; Tłuszcz: 50.63g; Węglowodany ogółem: 335.96g; Suma cukrów prostych: 69.42g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.35g; Sól: 6.37g; Sód: 1728.22 mg; Błonnik pokarmowy: 24.38g; Potas: 3962.06 mg; Wapń: 742.39 mg; Fosfor: 1582.08 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 310.14 mg;* | *Wartość energetyczna: 2765.92 kcal; Białko ogółem: 139.39g; Tłuszcz: 59.91g; Węglowodany ogółem: 305.36g; Suma cukrów prostych: 63.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.63g; Sól: 8.19g; Sód: 1260.83 mg; Błonnik pokarmowy: 28.29g; Potas: 3556.33 mg; Wapń: 526.66 mg; Fosfor: 1190.55 mg; Żelazo: 9.20 mg; Magnez: 288.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2503.14 kcal; Białko ogółem: 108.26g; Tłuszcz: 46.95g; Węglowodany ogółem: 359.09g; Suma cukrów prostych: 78.72g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68g; Sól: 6.14g; Sód: 1619.22 mg; Błonnik pokarmowy: 32.75g; Potas: 4827.13 mg; Wapń: 716.89 mg; Fosfor: 1385.54 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 334.75 mg;* | *Wartość energetyczna: 2994.71 kcal; Białko ogółem: 129.64g; Tłuszcz: 76.97g; Węglowodany ogółem: 398.20g; Suma cukrów prostych: 73.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.21g; Sól: 9.28g; Sód: 2772.48 mg; Błonnik pokarmowy: 36.79g; Potas: 4157.26 mg; Wapń: 761.54 mg; Fosfor: 1859.95 mg; Żelazo: 13.48 mg; Magnez: 394.74 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.02 PIĄTEK | 8.02 SOBOTA | 9.02 NIEDZIELA | 10.02 PONIEDZIAŁEK | 11.02 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,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,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g,liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Banan 1szt. | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryż 200g z musem jabłkowym 150g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kopytka 300g ***(GLU,JAJ),*** sos mięsno-pomidorowy 200g ***(GLU),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, budyń z owocem 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g,  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** burak pokrojony w plastry z fetą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,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),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek deliser 1szt***.(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko pieczone z cynamonem  1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3172.06 kcal; Białko ogółem: 134.61g; Tłuszcz: 65.87g; Węglowodany ogółem: 453.80g; Suma cukrów prostych: 74.43g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.55g; Sól: 8.90g; Sód: 1572.47 mg; Błonnik pokarmowy: 28.52g; Potas: 3497.16 mg; Wapń: 658.22 mg; Fosfor: 1178.89 mg; Żelazo: 9.35 mg; Magnez: 278.31 mg;* | *Wartość energetyczna: 2469.59 kcal; Białko ogółem: 91.16g; Tłuszcz: 55.28g; Węglowodany ogółem: 348.43g; Suma cukrów prostych: 67.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.80g; Sól: 8.91g; Sód: 1296.63 mg; Błonnik pokarmowy: 24.42g; Potas: 2224.90 mg; Wapń: 497.53 mg; Fosfor: 908.54 mg; Żelazo: 6.04 mg; Magnez: 184.51 mg;* | *Wartość energetyczna: 2871.68 kcal; Białko ogółem: 113.83g; Tłuszcz: 64.95g; Węglowodany ogółem: 404.75g; Suma cukrów prostych: 120.34g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.19g; Sól: 5.96g; Sód: 1549.19 mg; Błonnik pokarmowy: 33.86g; Potas: 4583.39 mg; Wapń: 987.66 mg; Fosfor: 1518.89 mg; Żelazo: 11.33 mg; Magnez: 372.77 mg;* | *Wartość energetyczna: 2965.67 kcal; Białko ogółem: 130.51g; Tłuszcz: 59.61g; Węglowodany ogółem: 419.79g; Suma cukrów prostych: 61.8g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.89g; Sól: 6.63g; Sód: 1239.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.05g;WW: 42.33 Por; Potas: 5086.67 mg; Wapń: 592.45 mg; Fosfor: 1356.80 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 358.21 mg;* | *Wartość energetyczna: 2776.90 kcal; Białko ogółem: 141.39g; Tłuszcz: 52.94g; Węglowodany ogółem: 385.38g; Suma cukrów prostych: 108.93g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.61g; Sól: 6.38g; Sód: 1483.89 mg; Błonnik pokarmowy: 26.32g; Potas: 4392.45 mg; Wapń: 988.14 mg; Fosfor: 1646.42 mg; Żelazo: 12.93 mg; Magnez: 374.14 mg* |