|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** papryka żółta 30g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 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),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | 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 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mandarynka 1szt. | Mix warzyw w słupkach 100g |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Żeberka pieczone 100g w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ)***  w sosie pieczarkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w kremowym sosie z cukinią 100ml ***(GLU,MLE),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU,JAJ),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń ze schabu 100g, w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak po chińsku 250g ***(GLU,SEZ),*** ryż 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** papryka żółta 40g, pomidor b/s 40g, galaretka z brzoskwinią 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 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,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 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,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1szt., ogórek b/s 30g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3191.67 kcal; Białko ogółem: 129.63g; Tłuszcz: 123.00g; Węglowodany ogółem: 322.55g; Suma cukrów prostych: 56.22g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.07g; Sól: 6.62g; Sód: 1714.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.18g; Potas: 3391.88 mg; Wapń: 658.56 mg; Fosfor: 1275.20 mg; Żelazo: 10.04 mg; Magnez: 266.54 mg;* | *Wartość energetyczna: 2694.40 kcal; Białko ogółem: 114.57g; Tłuszcz: 82.58g; Węglowodany ogółem: 327.83g; Suma cukrów prostych: 68.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.88g; Sól: 6.72g; Sód: 1860.38 mg; Błonnik pokarmowy: 28.81g; Potas: 4201.94 mg; Wapń: 848.82 mg; Fosfor: 1646.54 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 348.01 mg;* | *Wartość energetyczna: 2951.99 kcal; Białko ogółem: 145.28g; Tłuszcz: 68.97g; Węglowodany ogółem: 397.29g; Suma cukrów prostych: 70.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.40g; Sól: 9.13g; Sód: 1641.43 mg; Błonnik pokarmowy: 34.12g; Potas: 3750.77 mg; Wapń: 613.61 mg; Fosfor: 1417.81 mg; Żelazo: 11.43 mg; Magnez: 364.31 mg;* | *Wartość energetyczna: 2599.41 kcal; Białko ogółem: 121.97g; Tłuszcz: 51.59g; Węglowodany ogółem: 360.03g; Suma cukrów prostych: 85.76g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.91g; Sól: 7.55g; Sód: 2185.82 mg; Błonnik pokarmowy: 35.20g; Potas: 5227.55 mg; Wapń: 735.99 mg; Fosfor: 1623.43 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 393.47 mg;* | *Wartość energetyczna: 2829.52 kcal; Białko ogółem: 120.19g; Tłuszcz: 65.83g; Węglowodany ogółem: 388.73g; Suma cukrów prostych: 75.03g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78g; Sól: 8.68g; Sód: 2496.51 mg; Błonnik pokarmowy: 34.67g; Potas: 3867.91 mg; Wapń: 792.32 mg; Fosfor: 1612.83 mg; Żelazo: 12.40 mg; Magnez: 360.27 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 graham 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),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***,  graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pasta z makreli 80g ***(RYB,JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, 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),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),***  dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, 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, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryż 200g z musem jabłkowym 150g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z porem i kukurydzą 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)***, sos mięsno – pomidorowy 200g ***(GLU),*** surówka po żydowsku 150g, kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zrazy wieprzowe ze schabu 100g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem  i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka żółta 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** burak pokrojony w plastry  z fetą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(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),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3045.86 kcal; Białko ogółem: 133.28g; Tłuszcz: 69.28g; Węglowodany ogółem: 418.70g; Suma cukrów prostych: 52.18g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.96g; Sól: 10.20g; Sód: 2092.14 mg; Błonnik pokarmowy: 33.57g; Potas: 3573.17 mg; Wapń: 746.61 mg; Fosfor: 1339.24 mg; Żelazo: 10.97 mg; Magnez: 323.72 mg;* | *Wartość energetyczna: 2462.33 kcal; Białko ogółem: 91.15g; Tłuszcz: 55.60g; Węglowodany ogółem: 347.14g; Suma cukrów prostych: 68.39g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85g; Sól: 9.68g; Sód: 1606.01 mg; Błonnik pokarmowy: 27.05g; Potas: 2397.13 mg; Wapń: 522.11 mg; Fosfor: 1037.11 mg; Żelazo: 7.52 mg; Magnez: 241.50 mg;* | *Wartość energetyczna: 3078.02 kcal; Białko ogółem: 116.88g; Tłuszcz: 86.29g; Węglowodany ogółem: 406.00g; Suma cukrów prostych: 126.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28g; Sól: 6.26g; Sód: 1630.26 mg; Błonnik pokarmowy: 35.56g; Potas: 4720.78 mg; Wapń: 1042.04 mg; Fosfor: 1703.04 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 411.06 mg;* | *Wartość energetyczna: 2960.61 kcal; Białko ogółem: 129.45g; Tłuszcz: 75.41g; Węglowodany ogółem: 382.63g; Suma cukrów prostych: 47.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.19g; Sól: 8.87g; Sód: 2068.98 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43g; Potas: 4729.19 mg; Wapń: 608.81 mg; Fosfor: 1453.33 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 383.44 mg;* | *Wartość energetyczna: 2594.67 kcal; Białko ogółem: 121.23g; Tłuszcz: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 372.28g;Suma cukrów prostych: 109.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58g; Sól: 7.00g; Sód: 1785.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.56g; Potas: 4690.99 mg; Wapń: 1000.66 mg; Fosfor: 1712.40 mg; Żelazo: 12.30 mg; Magnez: 414.78 mg;* |