|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.02 NIEDZIELA | 3.02 PONIEDZIAŁEK | 4.02 WTOREK | 5.02 ŚRODA | 6.02 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, papryka żółta 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 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 deliser 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mandarynka 1 szt | Mix warzyw w słupkach 100g |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Pulpet wieprzowy gotowany 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 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, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 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 b/c 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa ze szpinakiem 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Potrawka drobiowa 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Galaretka owocowa z brzoskwinią b/c 100g | Sałatka z mozzarellą 100g ***(GOR,MLE)*** | Marchewka słupki 50g | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** twarożek z rzodkiewką 80g ***(MLE),*** papryka żółta 40g, pomidor b/s 40g, 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),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i dynią 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2736.37 kcal; Białko ogółem: 116.22g; Tłuszcz: 82.71g; Węglowodany ogółem: 314.47g; Suma cukrów prostych: 54.95g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.72g; Sól: 5.84g; Sód: 1394.72 mg; Błonnik pokarmowy: 28.87g; Potas: 3304.51 mg; Wapń: 618.03 mg; Fosfor: 1253.14 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 308.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 2850.83 kcal; Białko ogółem: 147.33g; Tłuszcz ogółem: 79.79g; Węglowodany ogółem: 334.38g; Suma cukrów prostych: 71.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.05g; Sól: 7.32g; Sód: 1831.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.09g; Potas: 4303.34 mg; Wapń: 775.75 mg; Fosfor: 1844.79 mg; Żelazo: 14.67 mg; Magnez: 407.08 mg;* | *Wartość energetyczna: 2660.79 kcal; Białko ogółem: 142.79g; Tłuszcz: 68.52g; Węglowodany ogółem: 328.03g; Suma cukrów prostych: 49.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.25g; Sól: 8.54g; Sód: 1408.23 mg; Błonnik pokarmowy: 34.66g; Potas: 3835.07 mg; Wapń: 622.01 mg; Fosfor: 1431.81 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 378.71 mg;* | *Wartość energetyczna: 2548.85 kcal; Białko ogółem: 121.99g; Tłuszcz: 54.38g; Węglowodany ogółem: 342.91g; Suma cukrów prostych: 74.16g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.13g; Sól: 7.13g; Sód: 1978.44 mg; Błonnik pokarmowy: 39.13g; Potas: 5101.51 mg; Wapń: 750.65 mg; Fosfor: 1617.16 mg; Żelazo: 13.72 mg; Magnez: 437.99 mg;* | *Wartość energetyczna: 2844.81 kcal; Białko ogółem: 134.05g; Tłuszcz: 81.47g; Węglowodany ogółem: 344.52g; Suma cukrów prostych: 45.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.46g; Sól: 9.14g; Sód: 2687.47 mg; Błonnik pokarmowy: 32.92g; Potas: 4056.95 mg; Wapń: 935.40 mg; Fosfor: 1932.01 mg; Żelazo: 12.98 mg; Magnez: 386.01 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 graham 40g ***(GLU),*** 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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** 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),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, 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,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Banan 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 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 b/c 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kaszotto z warzywami 400g ***(GLU),*** kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Schab ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z porem i kukurydzą 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 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 b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka żółta 40g pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2948.91 kcal; Białko ogółem: 133.27g; Tłuszcz: 72.73g; Węglowodany ogółem: 388.22g; Suma cukrów prostych: 31.00g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.30g; Sól: 10.12g; Sód: 2057.22 mg; Błonnik pokarmowy: 37.08g; Potas: 3676.56 mg; Wapń: 599.27 mg; Fosfor: 1393.40 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 371.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 2892.29 kcal; Białko ogółem: 108.69g; Tłuszcz: 67.35g; Węglowodany ogółem: 424.37g; Suma cukrów prostych: 72.9g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.16g; Sól: 10.02g; Sód: 1741.67 mg; Błonnik pokarmowy: 45.42g; : 42.53 Por; Potas: 3395.70 mg; Wapń: 607.38 mg; Fosfor: 1594.08 mg; Żelazo: 13.25 mg; Magnez: 405.61 mg;* | *Wartość energetyczna: 3062.72 kcal; Białko ogółem: 132.76g; Tłuszcz: 77.71g; Węglowodany ogółem: 407.75g; Suma cukrów prostych: 118.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.75g; Sól: 7.21g; Sód: 1645.65 mg; Błonnik pokarmowy: 40.16g; Potas: 4907.78 mg; Wapń: 1059.99 mg; Fosfor: 1819.79 mg; Żelazo: 14.52 mg; Magnez: 464.41 mg;* | *Wartość energetyczna: 2877.78 kcal; Białko ogółem: 132.42g; Tłuszcz: 68.29g; Węglowodany ogółem: 378.33g; Suma cukrów prostych: 52.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.07g; Sól: 7.16g; Sód: 1475.82 mg; Błonnik pokarmowy: 36.03g; Potas: 5390.69 mg; Wapń: 653.85 mg; Fosfor: 1617.68 mg; Żelazo: 14.77 mg; Magnez: 456.53 mg;* | *Wartość energetyczna: 2567.18 kcal; Białko ogółem: 142.90g; Tłuszcz: 54.61g; Węglowodany ogółem: 325.48g; Suma cukrów prostych: 83.50g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.93g; Sól: 6.81g; Sód: 1618.10 mg; Błonnik pokarmowy: 36.08g; Potas: 5067.40 mg; Wapń: 1009.62 mg; Fosfor: 1952.56 mg; Żelazo: 14.29 mg; Magnez: 479.08 mg;* |