|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 22.02 SOBOTA | 23.02 NIEDZIELA | 24.02 PONIEDZIAŁEK | 25.02 WTOREK | 26.02 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | 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 haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** papryka 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 50g ***(RYB,JAJ,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 20g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 1 szt. ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml  | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt z musli 1szt. ***(GLU,MLE,ORZ)*** | Banan 1szt.  | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Makaron spaghetti 200g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** pieczeń z szynki 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsik z pieczarką 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gołąbek 120g, sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** kurczak 100g w sosie porowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250ml  |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka z owocami 100g,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,GOR,MLE,******JAJ),*** wędlina 40g, serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Wartość energetyczna: 2639.10 kcal; Białko ogółem: 119.52g; Tłuszcz: 50.54g; Węglowodany ogółem: 373.18g; Suma cukrów prostych: 77.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.57g; Sól: 8.40g; Sód: 1672.74 mg; Błonnik pokarmowy: 30.72g; Potas: 3923.77 mg; Wapń: 961.98 mg; Fosfor: 1512.17 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 342.20 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2844.47 kcal; Białko ogółem: 134.53g; Tłuszcz: 90.93g; Węglowodany ogółem: 330.76g; Suma cukrów prostych: 43.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.13g; Sól: 8.28g; Sód: 1485.42 mg; Błonnik pokarmowy: 25.95g; Potas: 3282.66 mg; Wapń: 611.44 mg; Fosfor: 1365.71 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 317.27 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2533.59 kcal; Białko ogółem: 105.82g; Tłuszcz: 53.31g; Węglowodany ogółem: 357.96g; Suma cukrów prostych: 67.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50g; Sól: 7.16g; Sód: 1553.36 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07g; Potas: 4293.91 mg; Wapń: 813.56 mg; Fosfor: 1489.59 mg; Żelazo: 13.71 mg; Magnez: 362.29 mg;* | *Wartość energetyczna: 2736.96 kcal; Białko ogółem: 109.66g; Tłuszcz: 47.71g; Węglowodany ogółem: 403.97g; Suma cukrów prostych: 114.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.21g; Sól: 7.23g; Sód: 1756.02 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54g; Potas: 5188.71 mg; Wapń: 1000.32 mg; Fosfor: 1541.08 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 417.78 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2928.42 kcal; Białko ogółem: 130.50g; Tłuszcz: 92.26g; Węglowodany ogółem: 339.63g; Suma cukrów prostych: 70.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.62g; Sól: 7.65g; Sód: 2111.82 mg; Błonnik pokarmowy: 30.17g; Potas: 3883.44 mg; Wapń: 653.98 mg; Fosfor: 1355.20 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 311.47 mg* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 27.02 CZWARTEK | 28.02 PIĄTEK | 1.03 SOBOTA | 2.03 NIEDZIELA | 3.03 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,DWU),*** miód 1szt., twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Pączek 1 szt. ***(GLU,MLE,JAJ)*** | Mandarynka 1szt.  | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** | Jabłko 1szt.  | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet z piersi kurczaka w sezamie 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z koperkiem 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),*** pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pieczarkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** żeberka pieczone w miodzie 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 150g kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pieczone warzywa z ziołami 100g, papryka żółta 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, budyń z owocami 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3105.03 kcal; Białko ogółem: 113.69g; Tłuszcz: 131.72g; Węglowodany ogółem: 387.78g; Suma cukrów prostych: 92.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.09g; Sól: 8.36g; Sód: 1795.35 mg; Błonnik pokarmowy: 33.59g; Potas: 4472.09 mg; Wapń: 1130.50 mg; Fosfor: 1777.36 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 416.58 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2737.02 kcal; Białko ogółem: 116.70g; Tłuszcz: 109.80g; Węglowodany ogółem: 348.68g; Suma cukrów prostych: 52.26g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.04g; Sól: 7.13g; Sód: 1808.53 mg; Błonnik pokarmowy: 30.95g; Potas: 3854.01 mg; Wapń: 707.42 mg; Fosfor: 1519.13 mg; Żelazo: 11.08 mg; Magnez: 340.24 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2794.52 kcal; Białko ogółem: 122.48g; Tłuszcz: 91.13g; Węglowodany ogółem: 383.48g; Suma cukrów prostych: 64.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.65g; Sól: 10.41g; Sód: 2083.81 mg; Błonnik pokarmowy: 26.17g; Potas: 2466.04 mg; Wapń: 612.57 mg; Fosfor: 1190.42 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 244.61 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3227.30 kcal; Białko ogółem: 132.58g; Tłuszcz: 118.47g; Węglowodany ogółem: 422.17g; Suma cukrów prostych: 109.86g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.97g; Sól: 6.45g; Sód: 1606.49 mg; Błonnik pokarmowy: 36.60g; Potas: 5383.48 mg; Wapń: 1010.74 mg; Fosfor: 1871.65 mg; Żelazo: 15.99 mg; Magnez: 404.63 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2748.86 kcal; Białko ogółem: 108.82g; Tłuszcz: 117.59g; Węglowodany ogółem: 334.13g; Suma cukrów prostych: 83.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 53.75g; Sól: 9.54g; Sód: 2289.18 mg; Błonnik pokarmowy: 26.24g; Potas: 3889.77 mg; Wapń: 947.42 mg; Fosfor: 1438.95 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 314.30 mg;*  |