|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23.01 CZWARTEK | 24.01 PIĄTEK | 25.01 SOBOTA | 26.01 NIEDZIELA | 27.01 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Bułka pszenna1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(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),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Skyr owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1 szt. + kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200ml | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt.  |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki z indyka z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, budyń z musem owocowym 100g ***(MLE),*** Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,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),*** krem z dyni 250g ***(GLU,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(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),*** 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),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2399.86 kcal; Białko ogółem: 103.96g; Tłuszcz: 55.88g; Węglowodany ogółem: 319.89g; Suma cukrów prostych: 64.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.31g; Sól: 7.46g; Sód: 1774.74 mg; Błonnik pokarmowy: 23.55g; Potas: 3969.37 mg; Wapń: 753.83 mg; Fosfor: 1191.59 mg; Żelazo: 9.34 mg; Magnez: 266.58 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2935.67 kcal; Białko ogółem: 118.98g; Tłuszcz: 69.74g; Węglowodany ogółem: 405.46g; Suma cukrów prostych: 89.12g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.06g; Sól: 6.12g; Sód: 1317.70 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86g; Potas: 4972.18 mg; Wapń: 756.81 mg; Fosfor: 1350.19 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 388.43 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2737.31 kcal; Białko ogółem: 124.52g; Tłuszcz: 43.85g; Węglowodany ogółem: 408.36g; Suma cukrów prostych: 74.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.94g; Sól: 6.12g; Sód: 1450.95 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42g; Potas: 3797.06 mg; Wapń: 733.90 mg; Fosfor: 1508.83 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 281.90 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3027.53 kcal; Białko ogółem: 107.28g; Tłuszcz: 104.42g; Węglowodany ogółem: 356.42g; Suma cukrów prostych: 60.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.05g; Sól: 7.74g; Sód: 2115.43 mg; Błonnik pokarmowy: 30.97g; Potas: 3736.47 mg; Wapń: 642.42 mg; Fosfor: 1217.84 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 303.44 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2298.57 kcal; Białko ogółem: 102.23g; Tłuszcz: 43.16g; Węglowodany ogółem: 321.68g; Suma cukrów prostych: 75.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.51g; Sól: 5.55g; Sód: 1321.89 mg; Błonnik pokarmowy: 25.70g; Potas: 2967.87 mg; Wapń: 601.25 mg; Fosfor: 1303.89 mg; Żelazo: 8.50 mg; Magnez: 240.51 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 28.01 WTOREK | 29.01 ŚRODA | 30.01 CZWARTEK | 31.01 PIĄTEK | 1.02 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***Serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** 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 kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(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, MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml  | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jabłko pieczone 1szt. | Koktajl porzeczkowo- bananowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 150g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka z masłem 150g ***(GLU,MLE),*** kompot 250ml  | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron spaghetti 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ,SEZ,OZI),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, burak pieczony w plastrach z fetą 60g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ryżem, kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2497.07 kcal; Białko ogółem: 123.28g; Tłuszcz: 55.85g; Węglowodany ogółem: 337.83g; Suma cukrów prostych: 88.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.87g; Sól: 10.00g; Sód: 1715.15 mg; Błonnik pokarmowy: 22.77g; Potas: 4054.90 mg; Wapń: 941.65 mg; Fosfor: 1479.50 mg; Żelazo: 11.37 mg; Magnez: 358.84 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2697.58 kcal; Białko ogółem: 117.60g; Tłuszcz: 64.73g; Węglowodany ogółem: 360.81g; Suma cukrów prostych: 83.63g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.01g; Sól: 6.55g; Sód: 1295.90 mg; Błonnik pokarmowy: 26.89g; Potas: 3338.47 mg; Wapń: 624.79 mg; Fosfor: 1152.85 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 246.24 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2532.35 kcal; Białko ogółem: 120.89g; Tłuszcz: 65.07g; Węglowodany ogółem: 325.51g; Suma cukrów prostych: 55.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.25g; Sól: 7.67g; Sód: 1403.86 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45g; Potas: 4025.34 mg; Wapń: 625.75 mg; Fosfor: 1205.14 mg; Żelazo: 10.93 mg; Magnez: 313.53 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2657.99 kcal; Białko ogółem: 108.50g; Tłuszcz: 62.65g; Węglowodany ogółem: 361.87g; Suma cukrów prostych: 83.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36g; Sól: 5.19g; Sód: 1396.48 mg; Błonnik pokarmowy: 31.28g; Potas: 3889.97 mg; Wapń: 690.86 mg; Fosfor: 1398.98 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 305.24 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2817.80 kcal; Białko ogółem: 104.82g; Tłuszcz: 64.68g; Węglowodany ogółem: 398.78g; Suma cukrów prostych: 93.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49g; Sól: 7.83g; Sód: 2282.51 mg; Błonnik pokarmowy: 28.60g; Potas: 3888.55 mg; Wapń: 638.84 mg; Fosfor: 1248.15 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 327.52 mg* |