|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23.01 CZWARTEK | 24.01 PIĄTEK | 25.01 SOBOTA | 26.01 NIEDZIELA | 27.01 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 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),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g Herbata czarna b/c 250 ml  |
| II śniadanie | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Sok pomidorowy 200ml  | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mandarynka 1 szt. |
| 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 b/c 250 ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka żydowska 150g, kompot b/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Surówka z marchwi i jabłka 100g  | Sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ)***, sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z dyni 250g ***(GLU,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z szczypiorkiem i rzodkiewką 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** papryka żółta 40g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Wartość energetyczna: 2379.97 kcal; Białko ogółem: 100.81g; Tłuszcz: 66.07g; Węglowodany ogółem: 297.96g; Suma cukrów prostych: 58.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32g; Sól: 8.58g; Sód: 2059.82 mg; Błonnik pokarmowy: 30.22g; Potas: 4099.15 mg; Wapń: 731.15 mg; Fosfor: 1336.70 mg; Żelazo: 12.33 mg; Magnez: 362.15 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2979.42 kcal; Białko ogółem: 117.51g; Tłuszcz: 82.75g; Węglowodany ogółem: 393.72g; Suma cukrów prostych: 87.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.30g; Sól: 7.49g; Sód: 1794.57 mg; Błonnik pokarmowy: 38.46g; Potas: 5015.50 mg; Wapń: 690.85 mg; Fosfor: 1537.24 mg; Żelazo: 14.58 mg; Magnez: 476.16 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2689.15 kcal; Białko ogółem: 144.46g; Tłuszcz: 54.39g; Węglowodany ogółem: 354.68g; Suma cukrów prostych: 58.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37g; Sól: 7.14g; Sód: 1622.09 mg; Błonnik pokarmowy: 35.26g; Potas: 4370.81 mg; Wapń: 1259.43 mg; Fosfor: 2072.06 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 410.82 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2816.52 kcal; Białko ogółem: 103.53g; Tłuszcz: 102.78g; Węglowodany ogółem: 315.27g; Suma cukrów prostych: 58.56g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.61g; Sól: 7.58g; Sód: 2079.16 mg; Błonnik pokarmowy: 39.31g; Potas: 3904.66 mg; Wapń: 492.48 mg; Fosfor: 1254.14 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 359.52 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2493.08 kcal; Białko ogółem: 122.03g; Tłuszcz: 64.19g; Węglowodany ogółem: 305.99g; Suma cukrów prostych: 52.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.02g; Sól: 7.95g; Sód: 2240.01 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48g; Potas: 3581.12 mg; Wapń: 694.48 mg; Fosfor: 1691.04 mg; Żelazo: 12.34 mg; Magnez: 407.33 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 28.01 WTOREK | 29.01 ŚRODA | 30.01 CZWARTEK | 31.01 PIĄTEK | 1.02 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)***  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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,ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml  | Mix warzyw w słupkach 100g | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Koktajl porzeczkowo- bananowy b/c 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE)*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250 ml  | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***Risotto z warzywami 400g, kompot b/c 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, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),***ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml  | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron spaghetti 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Marchewka słupki 100g  |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt***. (MLE),*** papryka 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ,SEZ,OZI),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, burak pieczony w plastrach z fetą 60g ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Wartość energetyczna: 2663.62 kcal; Białko ogółem: 130.91g; Tłuszcz: 74.86g; Węglowodany ogółem: 332.24g; Suma cukrów prostych: 89.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.01g; Sól: 11.05g; Sód: 2096.90 mg; Błonnik pokarmowy: 29.70g; Potas: 4350.23 mg; Wapń: 984.67 mg; Fosfor: 1745.23 mg; Żelazo: 14.68 mg; Magnez: 469.82 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2399.41 kcal; Białko ogółem: 116.83g; Tłuszcz: 58.90g; Węglowodany ogółem: 303.81g; Suma cukrów prostych: 64.20g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.05g; Sól: 6.76g; Sód: 1396.50 mg; Błonnik pokarmowy: 32.62g; Potas: 3062.84 mg; Wapń: 605.06 mg; Fosfor: 1255.71 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 305.91 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2598.32 kcal; Białko ogółem: 123.16g; Tłuszcz: 68.57g; Węglowodany ogółem: 312.09g; Suma cukrów prostych: 59.63g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.41g; Sól: 8.14g; Sód: 1555.81 mg; Błonnik pokarmowy: 34.24g; Potas: 4243.61 mg; Wapń: 634.64 mg; Fosfor: 1429.89 mg; Żelazo: 13.21 mg; Magnez: 398.16 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2602.55 kcal; Białko ogółem: 119.49g; Tłuszcz: 65.91g; Węglowodany ogółem: 330.56g; Suma cukrów prostych: 68.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.91g; Sól: 5.96g; Sód: 1391.77 mg; Błonnik pokarmowy: 35.46g; Potas: 4325.32 mg; Wapń: 704.67 mg; Fosfor: 1688.13 mg; Żelazo: 13.02 mg; Magnez: 400.16 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2700.18 kcal; Białko ogółem: 109.68g; Tłuszcz: 66.07g; Węglowodany ogółem: 366.71g; Suma cukrów prostych: 61.61g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.70g; Sól: 8.13g; Sód: 2402.72 mg; Błonnik pokarmowy: 39.34g; Potas: 4504.60 mg; Wapń: 696.57 mg; Fosfor: 1554.69 mg; Żelazo: 14.29 mg; Magnez: 437.76 mg;*  |