|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 14.03 PIĄTEK | 15.03 SOBOTA | 16.03 NIEDZIELA | 17.03 PONIEDZIAŁEK | 18.03 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna  1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj  z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 80g, ***(MLE)*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** 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 płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)***  + banan 1 szt. | Sok warzywny 200 ml | Jabłko gotowane 1 szt. | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo – warzywny  1 szt. |
| Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki  z koperkiem 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki  z koperkiem 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** serek tartare  1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** powidła 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem  i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3051.96 kcal; Białko ogółem: 113.72g; Tłuszcz: 66.75g; Węglowodany ogółem: 448.15g; Suma cukrów prostych: 114.98g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.66g; Sól: 4.76g; Sód: 1290.85 mg; Błonnik pokarmowy: 36.32g; Potas: 5687.97 mg; Wapń: 864.64 mg; Fosfor: 1458.78 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 412.61 mg;* | *Wartość energetyczna: 2327.22 kcal; Białko ogółem: 111.63g; Tłuszcz: 36.10g; Węglowodany ogółem: 336.62 g; Suma cukrów prostych: 80.97g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.31g; Sól: 3.87 g; Sód: 1353.78 mg; Błonnik pokarmowy: 25.37g; Potas: 3990.97 mg; Wapń: 643.42 mg; Fosfor: 1160.20 mg; Żelazo: 9.57 mg; Magnez: 263.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 2694.34 kcal; Białko ogółem: 110.87g; Tłuszcz: 73.96g; Węglowodany ogółem: 341.28g; Suma cukrów prostych: 77.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.15g; Sól: 5.58g; Sód: 2193.30 mg; Błonnik pokarmowy: 25.86g; Potas: 3362.65 mg; Wapń: 605.74 mg; Fosfor: 1219.20 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 242.41 mg;* | *Wartość energetyczna: 2739.64 kcal; Białko ogółem: 118.82g; Tłuszcz: 72.05g; Węglowodany ogółem: 358.13g; Suma cukrów prostych: 67.34g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.01g; Sól: 5.24g; Sód: 1259.58 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11g; Potas: 3771.59 mg; Wapń: 595.98 mg; Fosfor: 1192.20 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 281.01 mg;* | *Wartość energetyczna: 3063.53 kcal; Białko ogółem: 144.01g; Tłuszcz: 49.80g; Węglowodany ogółem: 468.78g; Suma cukrów prostych: 108.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.77g; Sól: 7.72g; Sód: 1493.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.79g; Potas: 4626.45 mg; Wapń: 1030.62 mg; Fosfor: 1919.78 mg; Żelazo: 14.44 mg; Magnez: 435.91 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 19.03 ŚRODA | 20.03 CZWARTEK | 21.03 PIĄTEK | 22.03 SOBOTA | 23.03 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***  pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE,JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU,SEZ,JAJ,ORZ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty,  Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna  1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***  pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** | Budyń z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl owocowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 150g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Schab ze śliwką 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos grecki z warzywami 250g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** szynka duszona 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | 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),*** 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),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko pieczone z cynamonem 1szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, GOR,MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** kisiel z owocami 100g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2964.20 kcal; Białko ogółem: 117.68g; Tłuszcz: 91.88g; Węglowodany ogółem: 368.40g; Suma cukrów prostych: 60.76g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.44g; Sól: 5.51g; Sód: 1465.40 mg; Błonnik pokarmowy: 27.36g; Potas: 3399.13 mg; Wapń: 684.38 mg; Fosfor: 1318.92 mg; Żelazo: 11.20 mg; Magnez: 297.00 mg;* | *Wartość energetyczna: 2773.47 kcal; Białko ogółem: 115.54g; Tłuszcz: 64.26g; Węglowodany ogółem: 383.08g; Suma cukrów prostych: 94.9g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.17g; Sól: 7.86 g; Sód: 2707.37 mg; Błonnik pokarmowy: 28.67g;WW: 38.55 Por; Potas: 4645.27 mg; Wapń: 1076.79 mg; Fosfor: 1527.95 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 330.35 mg;* | *Wartość energetyczna: 2498.96 kcal; Białko ogółem: 102.52g; Tłuszcz: 51.65g; Węglowodany ogółem: 357.04g; Suma cukrów prostych: 72.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.96g; Sól: 6.18g; Sód: 1070.22 mg; Błonnik pokarmowy: 29.81g; Potas: 4656.17 mg; Wapń: 558.42 mg; Fosfor: 1151.50 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 285.77 mg;* | *Wartość energetyczna: 2500.80 kcal; Białko ogółem: 114.06g; Tłuszcz: 55.41g; Węglowodany ogółem: 343.05g; Suma cukrów prostych: 82.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.88g; Sól: 7.57g; Sód: 1628.81 mg; Błonnik pokarmowy: 25.10g; Potas: 2844.35 mg; Wapń: 642.23 mg; Fosfor: 1221.47 mg; Żelazo: 8.35 mg; Magnez: 268.27 mg;* | *Wartość energetyczna: 2749.39 kcal; Białko ogółem: 136.66g; Tłuszcz: 52.01g; Węglowodany ogółem: 371.80g; Suma cukrów prostych: 67.81g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.91g; Sól: 3.99g; Sód: 1410.11 mg; Błonnik pokarmowy: 28.78 g; Potas: 4626.00 mg; Wapń: 939.50 mg; Fosfor: 1612.96 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 336.04 mg;* |