|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 14.03 PIĄTEK | 15.03 SOBOTA | 16.03 NIEDZIELA | 17.03 PONIEDZIAŁEK | 18.03 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham  1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, papryka 40g, ogórek b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** +banan 1 szt. | Sok warzywny 200 ml | Jabłko 1szt. | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo – warzywny  1 szt. |
| Obiad | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak faszerowany mozzarellą i pomidorami 100g ***(MLE),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Pieczeń ze schabu 100g w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka po żydowsku 150g,  kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),***  kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g  ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** powidła 1szt., liść sałaty, rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** papryka 40g, ogórek kiszony 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2853.23 kcal; Białko ogółem: 110.48g; Tłuszcz: 58.42g; Węglowodany ogółem: 424.68g; Suma cukrów prostych: 115.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.94g; Sól: 5.90g; Sód: 1749.76 mg; Błonnik pokarmowy: 40.85g; Potas: 5870.80 mg; Wapń: 873.08 mg; Fosfor: 1693.97 mg; Żelazo: 13.38 mg; Magnez: 488.43 mg;* | *Wartość energetyczna: 2373.27 kcal; Białko ogółem: 115.35g; Tłuszcz: 50.14g; Węglowodany ogółem: 316.26g; Suma cukrów prostych: 70.05g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.17g; Sól: 6.30g; Sód: 1381.76 mg; Błonnik pokarmowy: 29.00g; Potas: 3935.86 mg; Wapń: 690.08 mg; Fosfor: 1275.59 mg; Żelazo: 9.23 mg; Magnez: 303.22 mg;* | *Wartość energetyczna: 2758.27 kcal; Białko ogółem: 117.68g; Tłuszcz: 75.12g; Węglowodany ogółem: 349.41g; Suma cukrów prostych: 80.43g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.81g; Sól: 6.94g; Sód: 2757.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.09g; Potas: 3715.32 mg; Wapń: 849.49 mg; Fosfor: 1483.35 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 308.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2700.38 kcal; Białko ogółem: 103.81g; Tłuszcz: 71.90g; Węglowodany ogółem: 364.76g; Suma cukrów prostych: 72.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99g; Sól: 5.77g; Sód: 1442.44 mg; Błonnik pokarmowy: 28.04g; Potas: 3486.29 mg; Wapń: 584.37 mg; Fosfor: 1177.14 mg; Żelazo: 9.91 mg; Magnez: 290.54 mg;* | *Wartość energetyczna: 3181.86 kcal; Białko ogółem: 160.30g; Tłuszcz: 63.49g; Węglowodany ogółem: 452.68g; Suma cukrów prostych: 96.23g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49g; Sól: 6.50g; Sód: 1484.94 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91g; Potas: 4932.31 mg; Wapń: 1040.09 mg; Fosfor: 2087.23 mg; Żelazo: 16.51 mg; Magnez: 464.33 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pasta z makreli 50g ***(RYB,JAJ),*** serek tartare  1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 80g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,SEZ,JAJ,ORZ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(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),*** dżem 1szt., papryka 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | 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),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** 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)*** | Mix warzyw w słupkach 100g |
| 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 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie pieczarkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki  z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak po chińsku 200g ***(GLU,SEZ),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 160g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, 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 ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,GOR,MLE),*** pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE),*** serek tartare  1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2957.45 kcal; Białko ogółem: 113.19g; Tłuszcz: 103.93g; Węglowodany ogółem: 334.99g; Suma cukrów prostych: 57.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.64g; Sól: 7.60g; Sód: 2845.37 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41g; Potas: 3656.43 mg; Wapń: 911.13 mg; Fosfor: 1577.96 mg; Żelazo: 13.35 mg; Magnez: 362.10 mg;* | *Wartość energetyczna: 2820.92 kcal; Białko ogółem: 117.59g; Tłuszcz: 78.73g; Węglowodany ogółem: 361.61g; Suma cukrów prostych: 83.68g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.35g; Sól: 7.32g; Sód: 2381.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07g; otas: 4690.63 mg; Wapń: 1242.02 mg; Fosfor: 1804.32 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 356.97 mg;* | *Wartość energetyczna: 2575.49 kcal; Białko ogółem: 100.99g; Tłuszcz: 65.51g; Węglowodany ogółem: 357.01g; Suma cukrów prostych: 64.71g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.84g; Sól: 8.03g; Sód: 1805.82 mg; Błonnik pokarmowy: 32.19g; Potas: 4405.35 mg; Wapń: 603.54 mg; Fosfor: 1337.23 mg; Żelazo: 11.68 mg; Magnez: 350.10 mg;* | *Wartość energetyczna: 2538.44 kcal; Białko ogółem: 118.51g; Tłuszcz: 66.88g; Węglowodany ogółem: 321.93g; Suma cukrów prostych: 68.01g;Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.62g; Sól: 7.54g; Sód: 1573.29 mg; Błonnik pokarmowy: 27.28g; Potas: 3215.34 mg; Wapń: 646.20 mg; Fosfor: 1306.92 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 323.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2737.29 kcal; Białko ogółem: 130.20g; Tłuszcz: 54.70g; Węglowodany ogółem: 371.48g; Suma cukrów prostych: 76.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.69g; Sól: 4.13g; Sód: 1555.45 mg; Błonnik pokarmowy: 32.50g; Potas: 5117.94 mg; Wapń: 969.69 mg; Fosfor: 1791.79 mg; Żelazo: 12.94 mg; Magnez: 388.53 mg;* |