|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4.03 WTOREK | 5.03 ŚRODA | 6.03 CZWARTEK | 7.03 PIĄTEK | 8.03 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare  1 szt. ***(MLE),*** 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),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, powidła 1 szt., Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo – jabłkowy 1szt. | Jabłko pieczone z cynamonem 1szt. | Banan 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazik z marchewką 100g ***(GLU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryż na mleku 200g ***(MLE)*** z musem jabłkowym 150g, jogurt naturalny 1 szt***. (MLE),*** kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** potrawka drobiowa 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** liść sałaty, mus owocowo – warzywny 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** 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),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek haga 1 szt. ***(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 ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2432.57 kcal; Białko ogółem: 105.91g; Tłuszcz: 50.36g; Węglowodany ogółem: 323.93g; Suma cukrów prostych: 64.66g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.82g; Sól: 6.78g; Sód: 1809.64 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03g; Potas: 3136.19 mg; Wapń: 804.77 mg; Fosfor: 1356.80 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 289.74 mg;* | *Wartość energetyczna: 2700.12 kcal; Białko ogółem: 78.34g; Tłuszcz: 62.16g; Węglowodany ogółem: 392.24g; Suma cukrów prostych: 59.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.45g; Sól: 5.87g; Sód: 1657.15 mg; Błonnik pokarmowy: 22.57g; Potas: 2508.69 mg; Wapń: 529.89 mg; Fosfor: 889.14 mg; Żelazo: 7.01 mg; Magnez: 203.73 mg;* | *Wartość energetyczna: 2489.21 kcal; Białko ogółem: 109.33g; Tłuszcz: 36.40g; Węglowodany ogółem: 384.22g; Suma cukrów prostych: 94.09g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.67g; Sól: 7.05g; Sód: 1342.30 mg; Błonnik pokarmowy: 29.48g; Potas: 5153.45 mg; Wapń: 953.26 mg; Fosfor: 1545.56 mg; Żelazo: 13.84 mg; Magnez: 389.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 2730.23 kcal; Białko ogółem: 124.16g; Tłuszcz: 46.00g; Węglowodany ogółem: 406.75g; Suma cukrów prostych: 104.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.62g; Sól: 5.53g; Sód: 1703.59 mg; Błonnik pokarmowy: 31.18g; Potas: 4407.48 mg; Wapń: 977.07 mg; Fosfor: 1567.42 mg; Żelazo: 8.68 mg; Magnez: 341.03 mg;* | *Wartość energetyczna: 2694.84 kcal; Białko ogółem: 104.26g; Tłuszcz: 63.18g; Węglowodany ogółem: 382.41g; Suma cukrów prostych: 70.99g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.10g; Sól: 7.66g; Sód: 1958.26 mg; Błonnik pokarmowy: 31.56g; Potas: 3539.32 mg; Wapń: 645.53 mg; Fosfor: 1399.77 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 310.32 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 9.03 NIEDZIELA | 10.03 PONIEDZIAŁEK | 11.03 WTOREK | 12.03 ŚRODA | 13.03 CZWARTEK |
| 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),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** serek Haga 1szt. ***(MLE),*** pasta  z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(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 z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** dżem 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml |
| II śniadanie | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** | Koktajl wiśniowy 200ml ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki z indyka z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** rolada drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab faszerowany szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU,MLE),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** 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),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** 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),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, budyń z owocami 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2790.78 kcal; Białko ogółem: 129.95g; Tłuszcz: 77.11g; Węglowodany ogółem: 355.20g; Suma cukrów prostych: 59.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.85g; Sól: 7.27g; Sód: 1669.46 mg; Błonnik pokarmowy: 26.99g; Potas: 3822.40 mg; Wapń: 540.26 mg; Fosfor: 1257.58 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 298.93 mg;* | *Wartość energetyczna: 2439.98 kcal; Białko ogółem: 117.06g; Tłuszcz: 55.79g; Węglowodany ogółem: 316.88g; Suma cukrów prostych: 61.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.87g; Sól: 5.56g; Sód: 1210.93 mg; Błonnik pokarmowy: 27.97g; Potas: 4278.56 mg; Wapń: 635.14 mg; Fosfor: 1157.49 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 281.87 mg;* | *Wartość energetyczna: 3004.50 kcal; Białko ogółem: 135.30g; Tłuszcz: 88.23g; Węglowodany ogółem: 371.78 g; Suma cukrów prostych: 72.86g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.21g; Sól: 7.75g; Sód: 1552.72 mg; Błonnik pokarmowy: 26.55g; Potas: 4135.20 mg; Wapń: 1045.78 mg; Fosfor: 1611.84 mg; Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 311.61 mg;* | *Wartość energetyczna: 3181.22 kcal; Białko ogółem: 132.41g; Tłuszcz: 78.06g; Węglowodany ogółem: 440.94g; Suma cukrów prostych: 86.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.15g; Sól: 9.07g; Sód: 2040.05 mg; Błonnik pokarmowy: 31.15g; Potas: 4331.74 mg; Wapń: 755.49 mg; Fosfor: 1482.10 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 369.90 mg;* | *Wartość energetyczna: 2412.80 kcal; Białko ogółem: 106.10g; Tłuszcz: 43.85g; Węglowodany ogółem: 350.10g; Suma cukrów prostych: 71.21g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.88g; Sól: 4.40g; Sód: 1198.61 mg; Błonnik pokarmowy: 26.53g; Potas: 3814.11 mg; Wapń: 645.72 mg; Fosfor: 1150.55 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 259.44 mg;* |