|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 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),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 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),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** powidła 1 szt., rzodkiewka 30g, sałata liść, ogórek b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** dżem 1 szt., pomidor 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo – jabłkowy 1szt.  | Jabłko 1szt. | Mandarynka 1szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazy wieprzowe ze schabu 100g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryż na mleku 200g ***(MLE)*** z musem jabłkowym 150g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** karkówka pieczona 100g w sosie chrzanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak po tajsku 100g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml  |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, mus owocowo – warzywny 1 szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******SEZ,JAJ,OZI),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2533.09 kcal; Białko ogółem: 108.11g; Tłuszcz: 64.27g; Węglowodany ogółem: 314.80g; Suma cukrów prostych: 65.07g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91g; Sól: 10.20g; Sód: 2710.23 mg; Błonnik pokarmowy: 27.12g; Potas: 3183.46 mg; Wapń: 1029.95 mg; Fosfor: 1542.44 mg; Żelazo: 11.28 mg; Magnez: 370.07 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2691.37 kcal; Białko ogółem: 79.59g; Tłuszcz: 63.02g; Węglowodany ogółem: 389.32g; Suma cukrów prostych: 62.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.61g; Sól: 6.14 g; Sód: 1765.56 mg; Błonnik pokarmowy: 29.56g; Potas: 2671.06 mg; Wapń: 548.94 mg; Fosfor: 1019.60 mg; Żelazo: 8.59 mg; Magnez: 268.47 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2739.88 kcal; Białko ogółem: 120.61g; Tłuszcz: 73.81g; Węglowodany ogółem: 351.58g; Suma cukrów prostych: 96.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.78g; Sól: 7.28g; Sód: 1435.86 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32g; Potas: 5363.43 mg; Wapń: 1038.12 mg; Fosfor: 1729.61 mg; Żelazo: 16.25 mg; Magnez: 419.71 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2868.07 kcal; Białko ogółem: 122.27g; Tłuszcz: 81.24g; Węglowodany ogółem: 363.59g; Suma cukrów prostych: 76.61g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.91g; Sól: 5.85g; Sód: 1792.58 mg; Błonnik pokarmowy: 32.08g; Potas: 3931.75 mg; Wapń: 1059.72 mg; Fosfor: 1651.56 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 327.94 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2578.51 kcal; Białko ogółem: 110.48g; Tłuszcz: 52.71g; Węglowodany ogółem: 370.14g; Suma cukrów prostych: 82.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70g; Sól: 6.08g; Sód: 1802.05 mg; Błonnik pokarmowy: 31.17g; Potas: 3635.89 mg; Wapń: 637.32 mg; Fosfor: 1496.34 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 347.69 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)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU,SEZ,JAJ,ORZ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(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,******DWU),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** dżem 1szt., papryka 30g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml |
| II śniadanie | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR)*** | Koktajl wiśniowy 200ml ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt.  |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Łopatka pieczona 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z porem i kukurydzą 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),***Kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak w sosie pieczarkowym 100g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** w sosie mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU,MLE),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 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 tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,SEL,GOR,******MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, 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 deliser 1 szt***. (MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2977.25 kcal; Białko ogółem: 141.56g; Tłuszcz: 92.52g; Węglowodany ogółem: 356.48g; Suma cukrów prostych: 58.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.01g; Sól: 7.11g; Sód: 1572.16 mg; Błonnik pokarmowy: 28.93g; Potas: 4064.94 mg; Wapń: 593.67 mg; Fosfor: 1457.53 mg; Żelazo: 12.00 mg; Magnez: 344.27 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2658.51 kcal; Białko ogółem: 118.85g; Tłuszcz: 77.52g; Węglowodany ogółem: 318.70g; Suma cukrów prostych: 61.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.78g; Sól: 6.59g; Sód: 1776.57 mg; Błonnik pokarmowy: 30.88g; Potas: 3812.94 mg; Wapń: 775.26 mg; Fosfor: 1292.71 mg; Żelazo: 10.94 mg; Magnez: 300.48 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3038.45 kcal; Białko ogółem: 141.15g; Tłuszcz: 74.30g; Węglowodany ogółem: 409.68g; Suma cukrów prostych: 75.11g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.49g; Sól: 9.05g; Sód: 2090.27 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26g; Potas: 4219.70 mg; Wapń: 974.57 mg; Fosfor: 1856.50 mg; Żelazo: 11.29 mg; Magnez: 392.55 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3036.38 kcal; Białko ogółem: 135.20g; Tłuszcz: 76.44g; Węglowodany ogółem: 405.25g; Suma cukrów prostych: 68.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.61g; Sól: 8.56g; Sód: 1836.94 mg; Błonnik pokarmowy: 30.33g; Potas: 4210.53 mg; Wapń: 694.54 mg; Fosfor: 1582.99 mg; Żelazo: 12.53 mg; Magnez: 383.97 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2472.13 kcal; Białko ogółem: 104.61g; Tłuszcz: 51.75g; Suma cukrów prostych: 75.77g; Węglowodany ogółem: 349.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.49g; Sól: 4.48g; Sód: 1233.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.17g; Potas: 4021.33 mg; Wapń: 730.97 mg; Fosfor: 1275.09 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 300.00 mg;*  |