|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane  1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 30g ***(GLU),*** 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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, 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),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo – jabłkowy 1szt. | Jabłko 1szt. | Mandarynka 1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt***. (MLE)*** |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazik z marchewką 100g ***(GLU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto  z warzywami 400g ***(GLU,SEL),*** kompot b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy z morelą 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** potrawka drobiowa 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Galaretka malinowa z owocami b/c 100g | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, mus owocowo – warzywny 1 szt.,  Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),***  masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek haga  1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 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,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2544.15 kcal; Białko ogółem: 106.46g; Tłuszcz: 76.43g; Węglowodany ogółem: 326.35g; Suma cukrów prostych: 65.82g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.41g; Sól: 10.58g; Sód: 3109.44 mg; Błonnik pokarmowy: 32.91g; Potas: 3353.62 mg; Wapń: 885.61 mg; Fosfor: 1562.91 mg; Żelazo: 12.89 mg; Magnez: 420.13 mg;* | *Wartość energetyczna: 2644.24 kcal; Białko ogółem: 96.28g; Tłuszcz: 75.86g; Węglowodany ogółem: 341.69g; Suma cukrów prostych: 39.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.20g; Sól: 6.71g; Sód: 1995.95 mg; Błonnik pokarmowy: 41.80g; Potas: 3235.11 mg; Wapń: 637.27 mg; Fosfor: 1258.35 mg; Żelazo: 12.58 mg; Magnez: 369.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2716.73 kcal; Białko ogółem: 125.94g; Tłuszcz: 57.99g; Węglowodany ogółem: 378.91g; Suma cukrów prostych: 94.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.60g; Sól: 7.67g; Sód: 1456.09 mg; Błonnik pokarmowy: 35.74g; Potas: 5306.03 mg; Wapń: 1018.12 mg; Fosfor: 1812.71 mg; Żelazo: 16.82 mg; Magnez: 478.76 mg;* | *Wartość energetyczna: 2724.67 kcal; Białko ogółem: 129.87g; Tłuszcz: 64.60g; Węglowodany ogółem: 351.73g; Suma cukrów prostych: 75.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81g; Sól: 5.88g; Sód: 1815.57 mg; Błonnik pokarmowy: 35.43g; Potas: 4057.55 mg; Wapń: 1078.72 mg; Fosfor: 1794.96 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 381.34 mg;* | *Wartość energetyczna: 2456.87 kcal; Białko ogółem: 106.34g; Tłuszcz: 59.08g; Węglowodany ogółem: 331.96g; Suma cukrów prostych: 41.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.03g; Sól: 6.23g; Sód: 1861.13 mg; Błonnik pokarmowy: 36.42g; Potas: 3699.83 mg; Wapń: 650.38 mg; Fosfor: 1631.45 mg; Żelazo: 13.13 mg; Magnez: 392.90 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 graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU,SEZ,JAJ,ORZ),*** serek Haga 1szt. ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** liść sałaty, ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g,  Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g,  Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, papryka 30g,  Herbata owocowa b/c 250 ml |
| II śniadanie | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR)*** | Koktajl wiśniowy b/c 200 ml ***(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, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 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, surówka z porem i kukurydzą 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 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, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab faszerowany szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g,  kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU,MLE),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Mix warzyw w słupkach 100g | Marchewka słupki 50g | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2742.60 kcal; Białko ogółem: 129.13g; Tłuszcz: 85.01g; Węglowodany ogółem: 328.37g; Suma cukrów prostych: 66.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.39g; Sól: 7.25g; Sód: 1661.46 mg; Błonnik pokarmowy: 31.38g; Potas: 4363.89 mg; Wapń: 626.46 mg; Fosfor: 1418.71 mg; Żelazo: 12.54 mg; Magnez: 366.57 mg;* | *Wartość energetyczna: 2549.41 kcal; Białko ogółem: 123.56g; Tłuszcz: 63.14g; Węglowodany ogółem: 326.08g; Suma cukrów prostych: 64.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.57g; Sól: 6.81g; Sód: 1680.83 mg; Błonnik pokarmowy: 38.11g; Potas: 4518.87 mg; Wapń: 672.21 mg; Fosfor: 1470.50 mg; Żelazo: 13.31 mg; Magnez: 386.92 mg;* | *Wartość energetyczna: 2844.88 kcal; Białko ogółem: 136.39g; Tłuszcz: 83.78g; Węglowodany ogółem: 343.95g; Suma cukrów prostych: 79.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.65g; Sól: 8.40g; Sód: 1817.77 mg; Błonnik pokarmowy: 31.55g; Potas: 4254.47 mg; Wapń: 1128.16 mg; Fosfor: 1879.82 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 401.92 mg;* | *Wartość energetyczna: 2997.19 kcal; Białko ogółem: 135.68g; Tłuszcz: 79.82g; Węglowodany ogółem: 389.42g; Suma cukrów prostych: 62.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.94g; Sól: 10.73g; Sód: 1904.03 mg; Błonnik pokarmowy: 34.30g; Potas: 4336.52 mg; Wapń: 719.16 mg; Fosfor: 1657.36 mg; Żelazo: 15.18 mg; Magnez: 433.15 mg;* | *Wartość energetyczna: 2448.25 kcal; Białko ogółem: 111.88g; Tłuszcz: 52.64g; Węglowodany ogółem: 329.15g;KSuma cukrów prostych:74.16; wasy tłuszczowe nasycone ogółem: K3.71 ; Sól: 5.12 ; Sód: 1301.87 mg; Błonnik: pokarmowy 31.69 ; Wotas: 4128.53 mg; Wapń: 738.97 mg; Fosfor: 1409.49 mg; Żelazo: 11.25 mg; Magnez: 352.80 mg;* |