|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 13.04 NIEDZIELA | 14.04 PONIEDZIAŁEK | 15.04 WTOREK | 16.04 ŚRODA | 17.04 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1szt., ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, 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),*** jajko gotowane  1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200ml | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt z musli 1szt. ***(GLU,MLE,ORZ)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Kotlet drobiowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie szpinakowo - śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU,JAJ),*** surówka z marchewki 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski wieprzowy 200g ***(GLU)*** z kaszą jęczmienną 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab w majeranku 100g, w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy 100g w sosie pieczarkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, papryka 40g, ogórek świeży b/s 30g, galaretka malinowa z owocami 100g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** papryka 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 80g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2748.15 kcal; Białko ogółem: 125.11g; Tłuszcz: 68.09g; Węglowodany ogółem: 348.11g; Suma cukrów prostych: 76.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.90g; Sól: 6.79g; Sód: 1414.92 mg; Błonnik pokarmowy: 26.17g; Potas: 3805.46 mg; Wapń: 945.00 mg; Fosfor: 1558.95 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 334.62 mg;* | *Wartość energetyczna: 2599.14 kcal; Białko ogółem: 136.72g; Tłuszcz: 60.22g; Węglowodany ogółem: 317.34g; Suma cukrów prostych: 53.35g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.93g; Sól: 7.97g; Sód: 2023.72 mg; Błonnik pokarmowy: 29.58g; Potas: 3217.55 mg; Wapń: 774.32 mg; Fosfor: 1360.62 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 297.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2914.15 kcal; Białko ogółem: 119.63g; Tłuszcz: 71.16g; Węglowodany ogółem: 393.06g; Suma cukrów prostych: 86.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.16g; Sól: 9.26g; Sód: 2540.39 mg; Błonnik pokarmowy: 39.90g; Potas: 4000.06 mg; Wapń: 879.32 mg; Fosfor: 1732.84 mg; Żelazo: 14.48 mg; Magnez: 454.10 mg;* | *Wartość energetyczna: 2623.79 kcal; Białko ogółem: 121.99g; Tłuszcz: 50.40g; Węglowodany ogółem: 364.97g; Suma cukrów prostych: 99.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.44g; Sól: 6.33g; Sód: 1380.10 mg; Błonnik pokarmowy: 31.96g; Potas: 4126.42 mg; Wapń: 971.20 mg; Fosfor: 1658.53 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 373.05 mg;* | *Wartość energetyczna: 2575.98 kcal; Białko ogółem: 123.96g; Tłuszcz: 75.66g; Węglowodany ogółem: 298.11g; Suma cukrów prostych: 79.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.91g; Sól: 7.66g; Sód: 1616.66 mg; Błonnik pokarmowy: 33.28g; Potas: 4638.16 mg; Wapń: 671.85 mg; Fosfor: 1526.84 mg; Żelazo: 12.47 mg; Magnez: 348.56 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18.04 PIĄTEK | 19.04 SOBOTA | 20.04 WIELKANOC | 21.04 PONIEDZIAŁEK | 22.04 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** Twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt., rukola 5g, ogórek świeży 30g, rzodkiewka 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, rzodkiewka 30g, papryka 40g, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko z majonezem i szczypiorkiem 1szt***. (JAJ,GOR),*** kiełbasa biała 1szt., chrzan 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, 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),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Sok warzywny 200ml | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl owocowy 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryż 200g z musem jabłkowym 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazy wieprzowe 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml  + babka 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet z morelą w sosie śmietanowym 200g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250ml  + babka 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** udko pieczone 140g, ziemniaki z pietruszką 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** serek tartare  1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, ogórek kiszony 40g, papryka żółta 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250ml | 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),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze |  |  |  |  |  |