|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** Twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek  z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***  pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200ml | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie szpinakowo - śmietanowym 100g ***(GLU,MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU,JAJ),*** marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki drobiowe 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Zupa krem z białych warzyw 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy 100g w warzywach 250g ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, galaretka malinowa z owocami 100g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare  1szt. ***(MLE),*** powidła 1szt., pomidor b/s 40g, warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2732.87 kcal; Białko ogółem: 122.28g; Tłuszcz: 67.24g; Węglowodany ogółem: 349.87g; Suma cukrów prostych: 77.01g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.46g; Sól: 6.62g; Sód: 1352.53 mg; Błonnik pokarmowy: 24.87g; Potas: 3869.76 mg; Wapń: 966.31 mg; Fosfor: 1438.75 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 313.23 mg;* | *Wartość energetyczna: 2560.79 kcal; Białko ogółem: 132.21g; Tłuszcz: 58.34g; Węglowodany ogółem: 310.31g; Suma cukrów prostych: 44.26g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31g; Sól: 7.52g; Sód: 1722.09 mg; Błonnik pokarmowy: 21.85g; Potas: 2631.05 mg; Wapń: 542.38 mg; Fosfor: 1087.13 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 227.54 mg;* | *Wartość energetyczna: 2516.50 kcal; Białko ogółem: 101.10g; Tłuszcz: 58.03g; Węglowodany ogółem: 338.46g; Suma cukrów prostych: 83.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.84g; Sól: 6.18g; Sód: 1509.43 mg; Błonnik pokarmowy: 35.64g; Potas: 3632.56 mg; Wapń: 869.84 mg; Fosfor: 1424.50 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 322.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2565.15 kcal; Białko ogółem: 113.17g; Tłuszcz: 43.15g; Węglowodany ogółem: 372.56g; Suma cukrów prostych: 98.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.26g; Sól: 6.60g; Sód: 1510.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.05g; Potas: 4010.91 mg; Wapń: 953.49 mg; Fosfor: 1450.16 mg; Żelazo: 12.37 mg; Magnez: 348.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 2603.17 kcal; Białko ogółem: 123.54g; Tłuszcz: 65.80g; Węglowodany ogółem: 331.14g; Suma cukrów prostych: 89.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.81g; Sól: 7.51g; Sód: 1633.78 mg; Błonnik pokarmowy: 40.14g; Potas: 5453.50 mg; Wapń: 823.46 mg; Fosfor: 1522.03 mg; Żelazo: 12.20 mg; Magnez: 371.10 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 pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt., rukola 5g, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | 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),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***  pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Banan 1 szt. | Sok warzywny 200ml | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Koktajl owocowy 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryż 200g z musem jabłkowym 100g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** w sosie pieczeniowym 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml + babka 60g ***(GLU,JAJ,MLE***) | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250ml + babka 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazik  z marchewką 100g ***(GLU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU)*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** serek tartare  1szt***. (MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,***  ***GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, mus owocowy 1 szt., Herbata czarna 250ml | 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,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2721.62 kcal; Białko ogółem: 109.96g; Tłuszcz: 62.69g; Węglowodany ogółem: 378.99g; Suma cukrów prostych: 101.50g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.27g; Sól: 3.73 g; Sód: 1153.35 mg; Błonnik pokarmowy: 29.45g; Potas: 4443.25 mg; Wapń: 893.43 mg; Fosfor: 1358.83 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 343.60 mg;* | *Wartość energetyczna: 2185.05 kcal; Białko ogółem: 94.41g; Tłuszcz: 34.63g; Węglowodany ogółem: 307.20g; Suma cukrów prostych: 70.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.22g; Sól: 8.51g; Sód: 1534.76 mg; Błonnik pokarmowy: 21.07g; Potas: 2047.55 mg; Wapń: 560.19 mg; Fosfor: 880.87 mg; Żelazo: 5.45 mg; Magnez: 162.85 mg* | *Wartość energetyczna: 3009.74 kcal; Białko ogółem: 126.52g; Tłuszcz: 78.99g; Węglowodany ogółem: 379.49g; Suma cukrów prostych: 91.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.75g; Sól: 6.48g; Sód: 2351.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.85g; Potas: 4975.11 mg; Wapń: 664.29 mg; Fosfor: 1440.66 mg; Żelazo: 13.72 mg; Magnez: 365.51 mg;* | *Wartość energetyczna: 2747.20 kcal; Białko ogółem: 104.25g; Tłuszcz: 73.17g; Węglowodany ogółem: 361.34g; Suma cukrów prostych: 88.82g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.97g; Sól: 6.74g; Sód: 1421.22 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65g; Potas: 3409.00 mg; Wapń: 713.08 mg; Fosfor: 1184.16 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 280.37 mg;* | *Wartość energetyczna: 2584.06 kcal; Białko ogółem: 128.81g; Tłuszcz: 61.29g; Węglowodany ogółem: 325.34g; Suma cukrów prostych: 61.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.52g; Sól: 7.72g; Sód: 1894.36 mg; Błonnik pokarmowy: 31.29g; Potas: 4469.25 mg; Wapń: 598.44 mg; Fosfor: 1378.92 mg; Żelazo: 11.33 mg; Magnez: 310.10 mg;* |