|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 13.04 NIEDZIELA | 14.04 PONIEDZIAŁEK | 15.04 WTOREK | 16.04 ŚRODA | 17.04 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200ml | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 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 b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki drobiowe 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml | Zupa krem z białych warzyw 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy 100g w warzywach 250g ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Galaretka malinowa z owocami b/c 100g | Marchewka słupki 100g | Sok pomidorowy 200 ml | Serek homogenizowany naturalny 1szt***. (MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare  1szt. ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** papryka 40g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2751.53 kcal; Białko ogółem: 152.45g; Tłuszcz: 77.36g; Węglowodany ogółem: 308.41g; Suma cukrów prostych: 76.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.65g; Sól: 7.67g; Sód: 1577.57 mg; Błonnik pokarmowy: 25.93g; Potas: 3466.98 mg; Wapń: 1126.22 mg; Fosfor: 1891.85 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 396.46 mg;* | *Wartość energetyczna: 2563.71 kcal; Białko ogółem: 136.07g; Tłuszcz: 59.28g; Węglowodany ogółem: 319.53g; Suma cukrów prostych: 44.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.62g; Sól: 7.92g; Sód: 1767.31 mg; Błonnik pokarmowy: 30.88g; Potas: 3260.33 mg; Wapń: 611.20 mg; Fosfor: 1374.87 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 336.82 mg;* | *Wartość energetyczna: 2546.70 kcal; Białko ogółem: 116.34g; Tłuszcz: 69.52g; Węglowodany ogółem: 314.39g; Suma cukrów prostych: 61.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.82g; Sól: 9.68g; Sód: 2796.60 mg; Błonnik pokarmowy: 38.68g; Potas: 3830.73 mg; Wapń: 1028.11 mg; Fosfor: 1756.56 mg; Żelazo: 13.37 mg; Magnez: 449.96 mg;* | *Wartość energetyczna: 2615.83 kcal; Białko ogółem: 116.89 g; Tłuszcz: 48.89g; Węglowodany ogółem: 379.68g; Suma cukrów prostych: 93.09g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.43g; Sól: 6.70g; Sód: 1570.48 mg; Błonnik pokarmowy: 34.59g; Potas: 4103.76 mg; Wapń: 993.63 mg; Fosfor: 1783.20 mg; Żelazo: 14.23 mg; Magnez: 424.05 mg;* | *Wartość energetyczna: 2937.78 kcal; Białko ogółem: 141.89g; Tłuszcz: 92.10g; Węglowodany ogółem: 346.74g; Suma cukrów prostych: 90.72g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.71g; Sól: 8.20g; Sód: 1840.94 mg; Błonnik pokarmowy: 44.20g; Potas: 5694.16 mg; Wapń: 780.30 mg; Fosfor: 1678.54 mg; Żelazo: 15.91 mg; Magnez: 458.91 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 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** rukola 5g, ogórek świeży b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, papryka 40g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane  1 szt. ***(JAJ),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Jabłko 1szt. | Sok warzywny 200ml | Serek homogenizowany naturalny 1 szt***. (MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Koktajl owocowy b/c 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto z papryką i pieczarkami 400g ***(GLU),*** kompot b/c 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU)*** w sosie pieczeniowym 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml | Krupnik 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zrazik z marchewką 100g ***(GLU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Biszkopty b/c 30g  ***(GLU,JAJ)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Sałatka z surowych warzyw i dressingiem 100g ***(GOR)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,MLE,SEL),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, ogórek kiszony 40g, papryka żółta 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2808.92 kcal; Białko ogółem: 125.05g; Tłuszcz: 73.52g; Węglowodany ogółem: 365.03g; Suma cukrów prostych: 77.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.08g; Sól: 5.45g; Sód: 1619.42 mg; Błonnik pokarmowy: 35.34g; Potas: 4228.21 mg; Wapń: 998.19 mg; Fosfor: 1715.26 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 406.92 mg;* | *Wartość energetyczna: 2321.34 kcal; Białko ogółem: 107.88g; Tłuszcz: 54.80g; Węglowodany ogółem: 302.06g; Suma cukrów prostych: 54.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.10g; Sól: 9.98g; Sód: 1934.19 mg; Błonnik pokarmowy: 38.58g; Potas: 2966.48 mg; Wapń: 690.56 mg; Fosfor: 1332.92 mg; Żelazo: 12.08 mg; Magnez: 328.18 mg;* | *Wartość energetyczna: 2898.76 kcal; Białko ogółem: 128.16g; Tłuszcz: 77.00g; Węglowodany ogółem: 342.63g; Suma cukrów prostych: 62.86g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.25g; Sól: 7.08g; Sód: 2600.01 mg; Błonnik pokarmowy: 38.21g; Potas: 5148.44 mg; Wapń: 686.52 mg; Fosfor: 1635.88 mg; Żelazo: 16.01 mg; Magnez: 467.44 mg;* | *Wartość energetyczna: 2487.79 kcal; Białko ogółem: 98.79g; Tłuszcz: 71.25g; Węglowodany ogółem: 317.22g; Suma cukrów prostych: 52.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.50g; Sól: 6.84g; Sód: 1509.03 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35g; Potas: 3663.34 mg; Wapń: 725.75 mg; Fosfor: 1376.17 mg; Żelazo: 11.95 mg; Magnez: 370.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2545.82 kcal; Białko ogółem: 126.37g; Tłuszcz: 60.53g; Węglowodany ogółem: 327.69g; Suma cukrów prostych: 55.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.24g; Sól: 7.80g; Sód: 1976.98 mg; Błonnik pokarmowy: 32.98g; Potas: 4685.37 mg; Wapń: 635.05 mg; Fosfor: 1634.40 mg; Żelazo: 13.84 mg; Magnez: 402.37 mg;* |