|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 22.02 SOBOTA | 23.02 NIEDZIELA | 24.02 PONIEDZIAŁEK | 25.02 WTOREK | 26.02 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** powidła 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),***  serek haga 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 50g ***(RYB,JAJ,MLE),*** serek deliser  1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g, pomidor b/s 40g, liść sałaty,  Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 1 szt. ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron spaghetti 200g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g,  kompot 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g w warzywach 150g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Klopsiki z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g,  kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** burak z fetą 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, mus owocowy 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g, serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, kisiel z owocami 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty  Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2661.27 kcal; Białko ogółem: 114.41g; Tłuszcz: 50.44g; Węglowodany ogółem: 383.50g; Suma cukrów prostych: 81.61g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.86g; Sól: 7.87g; Sód: 1540.63 mg; Błonnik pokarmowy: 30.55g; Potas: 3976.08 mg; Wapń: 1015.13 mg; Fosfor: 1438.45 mg; Żelazo: 10.70 mg; Magnez: 305.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2701.84 kcal; Białko ogółem: 137.71g; Tłuszcz: 62.68g; Węglowodany ogółem: 356.60g; Suma cukrów prostych: 55.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.11g; Sól: 7.55g; Sód: 1190.17 mg; Błonnik pokarmowy: 27.48g; Potas: 3247.75 mg; Wapń: 617.08 mg; Fosfor: 1303.48 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 288.08 mg;* | *Wartość energetyczna: 2439.60 kcal; Białko ogółem: 97.99g; Tłuszcz: 47.17g; Węglowodany ogółem: 357.55g; Suma cukrów prostych: 75.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.40g; Sól: 6.81g; Sód: 1264.03 mg; Błonnik pokarmowy: 27.35g; Potas: 3812.22 mg; Wapń: 551.34 mg; Fosfor: 1133.44 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 282.38 mg;* | *Wartość energetyczna: 2628.60 kcal; Białko ogółem: 131.53g; Tłuszcz: 39.33g; Węglowodany ogółem: 371.92g; Suma cukrów prostych: 111.99g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.96g; Sól: 7.34g; Sód: 1797.95 mg; Błonnik pokarmowy: 25.30g; Potas: 5248.82 mg; Wapń: 928.93 mg; Fosfor: 1637.23 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 408.80 mg;* | *Wartość energetyczna: 2940.07 kcal; Białko ogółem: 113.21g; Tłuszcz: 97.56g; Węglowodany ogółem: 343.56g; Suma cukrów prostych: 58.43g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.51g; Sól: 7.50g; Sód: 2042.44 mg; Błonnik pokarmowy: 25.55g; Potas: 3461.75 mg; Wapń: 614.86 mg; Fosfor: 995.30 mg; Żelazo: 10.41 mg; Magnez: 241.10 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 27.02 CZWARTEK | 28.02 PIĄTEK | 1.03 SOBOTA | 2.03 NIEDZIELA | 3.03 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty,  Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna  1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj  z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, 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),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** + kefir 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** | Jabłko pieczone z cynamonem 1szt. | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki  z koperkiem 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryż 200g z musem jabłkowym 150g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** warzywa pieczone z ziołami 100g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 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,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g  Herbata owocowa 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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, budyń z owocami 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2846.65 kcal; Białko ogółem: 131.39g; Tłuszcz: 95.02g; Węglowodany ogółem: 387.81g; Suma cukrów prostych: 101.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.23g; Sól: 8.07g; Sód: 1685.51 mg; Błonnik pokarmowy: 32.53g; Potas: 4823.36 mg; Wapń: 1082.78 mg; Fosfor: 1776.40 mg; Żelazo: 10.60 mg; Magnez: 388.14 mg;* | *Wartość energetyczna: 2458.46 kcal; Białko ogółem: 114.22g; Tłuszcz: 82.44g; Węglowodany ogółem: 336.81g; Suma cukrów prostych: 56.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.70g; Sól: 4.96g; Sód: 943.86 mg; Błonnik pokarmowy: 25.33g; Potas: 3356.34 mg; Wapń: 631.43 mg; Fosfor: 1235.48 mg; Żelazo: 7.76 mg; Magnez: 243.15 mg;* | *Wartość energetyczna: 2949.56 kcal; Białko ogółem: 115.02g; Tłuszcz: 99.01g; Węglowodany ogółem: 413.79g; Suma cukrów prostych: 66.21g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.21g; Sól: 10.04g; Sód: 2097.61 mg; Błonnik pokarmowy: 26.09g; Potas: 2446.82 mg; Wapń: 634.66 mg; Fosfor: 1115.61 mg; Żelazo: 9.01 mg; Magnez: 233.25 mg;* | *Wartość energetyczna: 2943.95 kcal; Białko ogółem: 137.48g; Tłuszcz: 99.41g; Węglowodany ogółem: 387.73g; Suma cukrów prostych: 100.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.77g; Sól: 6.76g; Sód: 1460.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.85g; Potas: 4973.58 mg; Wapń: 979.46 mg; Fosfor: 1698.39 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 372.35 mg;* | *Wartość energetyczna: 2451.93 kcal; Białko ogółem: 110.39g; Tłuszcz: 86.98g; Węglowodany ogółem: 324.84g; Suma cukrów prostych: 80.57g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.20g; Sól: 7.86g; Sód: 1732.87 mg; Błonnik pokarmowy: 21.76g; Potas: 4090.42 mg; Wapń: 743.86 mg; Fosfor: 1264.38 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 265.10 mg;* |