|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek kiszony 40g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 50g ***(RYB,JAJ,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g, liść sałaty, ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,******MLE,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml  | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1 szt. ***(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 b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 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, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g w warzywach 150g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Klopsiki z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Galaretka z owocami b/c 100g | Sałata z winegret 100g ***(GOR)*** | Marchewka słupki 50g | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** burak z fetą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,******MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,******MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** wędlina 40g, serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,******MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2689.88 kcal; Białko ogółem: 123.02g; Tłuszcz: 54.47g; Węglowodany ogółem: 375.76g; Suma cukrów prostych: 86.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.86g; Sól: 8.97g; Sód: 1980.79 mg; Błonnik pokarmowy 36.24g; Potas: 4379.92 mg; Wapń: 1212.88 mg; Fosfor: 1811.52 mg; Żelazo: 13.67 mg; Magnez: 429.12 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2772.97 kcal; Białko ogółem: 139.22g; Tłuszcz: 83.57g; Węglowodany ogółem: 326.80g; Suma cukrów prostych: 41.98g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49g; Sól: 8.43g; Sód: 1546.32 mg; Błonnik pokarmowy: 30.07g; Potas: 3327.26 mg; Wapń: 644.74 mg; Fosfor: 1548.71 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 390.67 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2369.02 kcal; Białko ogółem: 100.37g; Tłuszcz: 55.71g; Węglowodany ogółem: 321.58g; Suma cukrów prostych: 65.23g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.07g; Sól: 7.00g; Sód: 1337.50 mg; Błonnik pokarmowy: 34.17g; Potas: 4142.18 mg; Wapń: 654.19 mg; Fosfor: 1388.38 mg; Żelazo: 13.61 mg; Magnez: 376.67 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2546.44 kcal; Białko ogółem: 139.38g; Tłuszcz: 40.82g; Węglowodany ogółem: 344.47g; Suma cukrów prostych: 114.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.18g; Sól: 8.09g; Sód: 1939.56 mg; Błonnik pokarmowy: 34.13g; Potas: 5723.76 mg; Wapń: 984.66 mg; Fosfor: 1912.68 mg; Żelazo: 13.22 mg; Magnez: 512.25 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2904.97 kcal; Białko ogółem: 117.55g; Tłuszcz: 101.14g; Węglowodany ogółem: 324.90g; Suma cukrów prostych: 36.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.53g; Sól: 7.58g; Sód: 2009.06 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26g; Potas: 3555.22 mg; Wapń: 619.58 mg; Fosfor: 1255.44 mg; Żelazo: 11.36 mg; Magnez: 323.98 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 graham 110g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** 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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,******MLE,DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, 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 naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)***  | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,******MLE,DWU),*** ogórek kiszony 30g, papryka 30g, liść sałaty,Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ)*** | Mandarynka 1szt. | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 150g, kompot b/c 250 ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml  | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** risotto z ryżu brązowego z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200 ml | Mix warzyw w słupkach 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** warzywa pieczone z ziołami 100g, papryka żółta 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ,DWU,SEZ,ORZ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g Herbata owocowa 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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2632.59 kcal; Białko ogółem: 125.91g; Tłuszcz: 108.33g; Węglowodany ogółem: 286.37g; Suma cukrów prostych: 72.82g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.33g; Sól: 7.19g; Sód: 1298.06 mg; Błonnik pokarmowy: 30.37g; Potas: 4685.87 mg; Wapń: 1082.91 mg; Fosfor: 1827.97 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 425.08 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2530.54 kcal; Białko ogółem: 122.15g; Tłuszcz: 93.82g; Węglowodany ogółem: 321.42g; Suma cukrów prostych: 51.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.82g; Sól: 7.79g; Sód: 1802.43 mg; Błonnik pokarmowy: 32.76g; Potas: 3865.01 mg; Wapń: 707.92 mg; Fosfor: 1575.83 mg; Żelazo: 11.89 mg; Magnez: 371.24 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2947.59 kcal; Białko ogółem: 130.52g; Tłuszcz: 109.23g; Węglowodany ogółem: 380.14g; Suma cukrów prostych: 56.01g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.91g; Sól: 10.64g; Sód: 2079.48 mg; Błonnik pokarmowy: 33.24g; Potas: 2818.66 mg; Wapń: 696.72 mg; Fosfor: 1381.29 mg; Żelazo: 12.49 mg; Magnez: 327.23 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3118.45 kcal; Białko ogółem: 143.50g; Tłuszcz: 116.73g; Węglowodany ogółem: 389.23g; Suma cukrów prostych: 115.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.23g; Sól: 9.68g; Sód: 1632.69 mg; Błonnik pokarmowy: 38.25g; Potas: 5216.73 mg; Wapń: 1019.19 mg; Fosfor: 1914.40 mg; Żelazo: 16.03 mg; Magnez: 460.23 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2389.05 kcal; Białko ogółem: 116.61g; Tłuszcz: 95.95g; Węglowodany ogółem: 286.87g; Suma cukrów prostych: 52.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.81g; Sól: 9.40g; Sód: 2114.79 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08g; Potas: 4292.67 mg; Wapń: 768.16 mg; Fosfor: 1545.44 mg; Żelazo: 11.63 mg; Magnez: 372.62 mg;*  |