|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 24.03 PONIEDZIAŁEK | 25.03 WTOREK | 26.03 ŚRODA | 27.03 CZWARTEK | 28.03 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(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),*** powidła 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 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,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** 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),*** wędlina 40g ***(GLU,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna  1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rukola 5g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(MLE,SEL),*** schab z marchewką 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie koperkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g w sosie pieczeniowym 50ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw gotowanych 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 haga 1szt. ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | 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,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,SEZ,JAJ,ORZ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko pieczone 1 szt., Herbata czarna 250ml | 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),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2592.79 kcal; Białko ogółem: 106.41g; Tłuszcz: 71.18g; Węglowodany ogółem: 332.71g; Suma cukrów prostych: 47.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.04g; Sól: 5.64g; Sód: 1941.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.63g; Potas: 4061.50 mg; Wapń: 629.27 mg; Fosfor: 1365.71 mg; Żelazo: 11.21 mg; Magnez: 317.81 mg;* | *Wartość energetyczna: 2769.17 kcal; Białko ogółem: 113.48g; Tłuszcz: 63.23g; Węglowodany ogółem: 383.45g; Suma cukrów*  *prostych: 108.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.11g; Sól: 3.72g; Sód: 1402.86 mg; Błonnik pokarmowy: 29.39g; Potas: 5108.91 mg; Wapń: 1002.30 mg; Fosfor: 1480.01 mg; Żelazo: 12.21 mg; Magnez: 400.09 mg;* | *Wartość energetyczna: 2533.90 kcal; Białko ogółem: 103.66g; Tłuszcz: 56.59g; Węglowodany ogółem: 362.75g; Suma cukrów prostych: 67.63g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.85g; Sól: 5.28g; Sód: 1551.98 mg; Błonnik pokarmowy: 32.16g; Potas: 4449.65 mg; Wapń: 659.18 mg; Fosfor: 1267.75 mg; Żelazo: 9.87 mg; Magnez: 305.26 mg;* | *Wartość energetyczna: 2670.15 kcal; Białko ogółem: 135.50g; Tłuszcz: 48.77g; Węglowodany ogółem: 374.10g; Suma cukrów prostych: 100.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.72g; Sól: 6.27g; Sód: 1834.57 mg; Błonnik pokarmowy: 31.11g; Potas: 4126.81 mg; Wapń: 960.54 mg; Fosfor: 1627.79 mg; Żelazo: 12.78 mg; Magnez: 335.13 mg;* | *Wartość energetyczna: 2649.46 kcal; Białko ogółem: 122.87g; Tłuszcz: 51.33g; Węglowodany ogółem: 374.87g; Suma cukrów prostych: 64.72g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.75g; Sól: 3.91g; Sód: 1403.63 mg; Błonnik pokarmowy: 25.39g; Potas: 3355.24 mg; Wapń: 631.77 mg; Fosfor: 1303.82 mg; Żelazo: 8.56 mg; Magnez: 251.41 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29.03 SOBOTA | 30.03 NIEDZIELA | 31.03 PONIEDZIAŁEK | 1.04 WTOREK | 2.04 ŚRODA |
| Śniadanie | 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, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE,JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml, ***(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,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** 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 jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Budyń waniliowy z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200ml | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** + jabłko gotowane 1szt. | Banan 1szt. |
| Obiad | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** potrawka drobiowa 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Zraziki z marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe 300g z masłem, cukrem i cynamonem 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | 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),*** serek haga 1szt ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, mus owocowo-warzywny 1szt. Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini z brokułem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),***  wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** miód 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, 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,SEL,GOR,MLE,DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2757.12 kcal; Białko ogółem: 110.02g; Tłuszcz: 78.19g; Węglowodany ogółem: 360.85g; Suma cukrów prostych: 75.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.46g; Sól: 6.49g; Sód: 2034.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.94g; Potas: 3254.87 mg; Wapń: 660.40 mg; Fosfor: 1156.63 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 248.90 mg;* | *Wartość energetyczna: 2736.17 kcal; Białko ogółem: 113.50g; Tłuszcz: 64.20g; Węglowodany ogółem: 374.28g; Suma cukrów prostych: 83.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.02g; Sól: 9.59g; Sód: 1852.09 mg; Błonnik pokarmowy: 25.73g; Potas: 3782.61 mg; Wapń: 686.07 mg; Fosfor: 1074.86 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 250.18 mg;* | *Wartość energetyczna: 2468.73 kcal; Białko ogółem: 115.92g; Tłuszcz: 51.20g; Węglowodany ogółem: 341.77g; Suma cukrów prostych: 65.21g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.52g; Sól: 4.61g; Sód: 1219.52 mg; Błonnik pokarmowy: 24.78g; Potas: 3844.63 mg; Wapń: 622.66 mg; Fosfor: 1381.81 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 300.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2713.65 kcal; Białko ogółem: 107.74g; Tłuszcz: 62.68g; Węglowodany ogółem: 376.04g; Suma cukrów prostych: 75.76g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.39g; Sól: 6.56g; Sód: 1294.77 mg; Błonnik pokarmowy: 24.82g; Potas: 3506.30 mg; Wapń: 593.75 mg; Fosfor: 1262.34 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 282.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2966.25 kcal; Białko ogółem: 136.81g; Tłuszcz: 41.90g; Węglowodany ogółem: 470.43g; Suma cukrów prostych: 114.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.23g; Sól: 9.10 g; Sód: 1565.91 mg; Błonnik pokarmowy: 34.45g; Potas: 5186.30 mg; Wapń: 953.15 mg; Fosfor: 1642.57 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 417.97 mg;* |