|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** powidła 1szt., ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham  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, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. | Pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE)*** | Serek waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(MLE,SEL),*** Żeberka pieczone w miodzie 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Kotlet z piersi kurczaka z serem 100g ***(GLU,JAJ,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z porem i kukurydzą 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z jogurtem 100g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zrazy wieprzowe ze schabu 100g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)*** w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),***  sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem  i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,SEZ,JAJ,ORZ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** sałatka z surowych warzyw z dressingiem 100g ***(GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2890.84 kcal; Białko ogółem: 100.63g; Tłuszcz: 103.78g; Węglowodany ogółem: 340.46g; Suma cukrów prostych: 50.97g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.21g; Sól: 6.67g; Sód: 2355.07 mg; Błonnik pokarmowy: 33.91g; Potas: 4084.56 mg; Wapń: 709.28 mg; Fosfor: 1446.27 mg; Żelazo: 12.71 mg; Magnez: 368.17 mg;* | *Wartość energetyczna: 2849.10 kcal; Białko ogółem: 126.28g; Tłuszcz: 68.10g; Węglowodany ogółem: 381.74g; Suma cukrów prostych: 110.42g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.75g; Sól: 4.28g; Sód: 1597.19 mg; Błonnik pokarmowy: 33.40g; Potas: 5094.70 mg; Wapń: 1174.60 mg; Fosfor: 1778.29 mg; Żelazo: 12.52 mg; Magnez: 440.63 mg;* | *Wartość energetyczna: 2411.68 kcal; Białko ogółem: 112.48g; Tłuszcz: 52.20g; Węglowodany ogółem: 329.94g; Suma cukrów prostych: 57.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.24g; Sól: 5.19 g; Sód: 1454.05 mg; Błonnik pokarmowy: 25.70g; Potas: 3901.35 mg; Wapń: 538.86 mg; Fosfor: 1283.55 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 312.61 mg;* | *Wartość energetyczna: 2690.16 kcal; Białko ogółem: 131.76g; Tłuszcz: 58.65g; Węglowodany ogółem: 360.93g; Suma cukrów prostych: 84.83g;Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.31g; Sól: 8.12g; Sód: 2390.83 mg; Błonnik pokarmowy: 31.02g; Potas: 3813.11 mg; Wapń: 1273.87 mg; Fosfor: 1812.09 mg; Żelazo: 13.62 mg; Magnez: 373.09 mg;* | *Wartość energetyczna: 2819.12 kcal; Białko ogółem: 120.92g; Tłuszcz: 76.32g; Węglowodany ogółem: 365.89g; Suma cukrów prostych: 68.71g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.54g; Sól: 4.35g; Sód: 1573.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.63g; Potas: 3524.62 mg; Wapń: 700.41 mg; Fosfor: 1471.83 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 317.65 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 29.03 SOBOTA | 30.03 NIEDZIELA | 31.03 PONIEDZIAŁEK | 1.04 WTOREK | 2.04 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350m ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE,JAJ,SEZ,OZI),***  serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, papryka 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** dżem 1szt., ogórek b/s 40g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Budyń waniliowy z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200ml | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt***.(MLE)*** + jabłko 1szt. | Mandarynka 1szt. |
| Obiad | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Kurczak 100g w sosie słodko – kwaśnym 100g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** karkówka pieczona 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gołąbek 100g w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** kompot 250ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** udko pieczone 140g, ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g  ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE)*** ogórek kiszony 30g, papryka 40g, mus owocowo-warzywny 1szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** miód 1szt., rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)****,* graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem  i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2919.23 kcal; Białko ogółem: 144.01g; Tłuszcz: 79.81g; Węglowodany ogółem: 363.68g; Suma cukrów prostych: 88.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.27g; Sól: 10.84g; Sód: 3773.82 mg; Błonnik pokarmowy: 28.87g; Potas: 3810.56 mg; Wapń: 659.45 mg; Fosfor: 1537.21 mg; Żelazo: 9.90 mg; Magnez: 349.39 mg;* | *Wartość energetyczna: 2894.87 kcal; Białko ogółem: 124.12g; Tłuszcz: 81.83g; Węglowodany ogółem: 365.36g; Suma cukrów prostych: 80.51g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.97g; Sól: 8.34g; Sód: 1355.02 mg; Błonnik pokarmowy: 28.82g; Potas: 4111.76 mg; Wapń: 712.16 mg; Fosfor: 1329.91 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 291.41 mg;* | *Wartość energetyczna: 2410.66 kcal; Białko ogółem: 100.12g; Tłuszcz: 47.33g; Węglowodany ogółem: 347.32g; Suma cukrów prostych: 67.71g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.00g; Sól: 5.08g; Sód: 1594.82 mg; Błonnik pokarmowy: 26.62g; Potas: 3825.41 mg; Wapń: 844.58 mg; Fosfor: 1457.98 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 336.51 mg;* | *Wartość energetyczna: 2754.91 kcal; Białko ogółem: 134.62g; Tłuszcz: 75.56g; Węglowodany ogółem: 328.18g; Suma cukrów prostych: 62.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.30g; Sól: 6.80g; Sód: 1359.47 mg; Błonnik pokarmowy: 21.83g; Potas: 2579.86 mg; Wapń: 530.08 mg; Fosfor: 1082.25 mg; Żelazo: 9.21 mg; Magnez: 261.26 mg;* | *Wartość energetyczna: 2922.08 kcal; Białko ogółem: 129.59g; Tłuszcz: 56.20g; Węglowodany ogółem: 433.91g; Suma cukrów prostych: 94.07g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.75g; Sól: 9.48g; Sód: 1716.84 mg; Błonnik pokarmowy: 34.96g; Potas: 4619.85 mg; Wapń: 990.38 mg; Fosfor: 1727.45 mg; Żelazo: 11.40 mg; Magnez: 390.31 mg;* |