|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham  1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rukola 5g, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE)*** | Twarożek naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(MLE,SEL),*** Schab z marchewką 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z porem i kukurydzą 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie koperkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 100g ***(MLE),*** kompot b/c 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 b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Sok warzywny 200ml | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,SOJ,MLE,***  ***ORZ,SEZ)*** | Sok pomidorowy 200ml | Marchewka w słupkach 50g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2623.77 kcal; Białko ogółem: 110.79g; Tłuszcz: 81.07g; Węglowodany ogółem: 316.86g; Suma cukrów prostych: 54.82g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.06g; Sól: 8.47g; Sód: 2274.52 mg; Błonnik pokarmowy: 37.77g; Potas: 4313.80 mg; Wapń: 705.88 mg; Fosfor: 1627.81 mg; Żelazo: 13.79 mg; Magnez: 426.80 mg;* | *Wartość energetyczna: 2695.95 kcal; Białko ogółem: 113.33g; Tłuszcz: 60.07g; Węglowodany ogółem: 347.22g; Suma cukrów prostych: 124.09g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40g; Sól: 3.98g; Sód: 1480.88 mg; Błonnik pokarmowy: 37.26g; Potas: 5119.13 mg; Wapń: 1140.44 mg; Fosfor: 1780.95 mg; Żelazo: 13.08 mg; Magnez: 468.26 mg;* | *Wartość energetyczna: 2538.41 kcal; Białko ogółem: 115.89 g; Tłuszcz: 56.56g; Węglowodany ogółem: 333.14g; Suma cukrów prostych: 41.47g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.64g; Sól: 6.05g; Sód: 1595.34 mg; Błonnik pokarmowy: 32.35g; Potas: 4255.56 mg; Wapń: 563.48 mg; Fosfor: 1441.78 mg; Żelazo: 11.89 mg; Magnez: 376.69 mg;* | *Wartość energetyczna: 2691.39 kcal; Białko ogółem: 142.44g; Tłuszcz: 63.66g; Węglowodany ogółem: 340.52g; Suma cukrów prostych: 82.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.11g; Sól: 7.52g; Sód: 2335.10 mg; Błonnik pokarmowy: 34.21g; Potas: 4159.73 mg; Wapń: 1120.54 mg; Fosfor: 1959.43 mg; Żelazo: 15.51 mg; Magnez: 430.56 mg;* | *Wartość energetyczna: 2391.47 kcal; Białko ogółem: 115.20g; Tłuszcz: 52.95g; Węglowodany ogółem: 311.53g; Suma cukrów prostych: 36.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.63 g; Sól: 4.15g; Sód: 1598.78 mg; Błonnik pokarmowy: 33.22g; Potas: 3599.87 mg; Wapń: 690.72 mg; Fosfor: 1571.21 mg; Żelazo: 10.87 mg; Magnez: 354.56 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE,JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** 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),*** 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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, papryka 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Budyń waniliowy b/c z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200ml | Jabłko 1szt. | Mandarynka 1szt. |
| Obiad | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  potrawka drobiowa 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Zraziki z marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b/c 250 ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto z warzywami 400g ***(GLU),*** kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Mix warzyw w słupkach 100g | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 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,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2409.25 kcal; Białko ogółem: 103.87g; Tłuszcz: 72.64g; Węglowodany ogółem: 291.40g; Suma cukrów prostych: 74.2g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.21g; Sól: 5.70g; Sód: 1719.25 mg; Błonnik pokarmowy: 27.11g;W: 29.35 Por; Potas: 3175.26 mg; Wapń: 646.60 mg; Fosfor: 1209.88 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 280.69 mg;* | *Wartość energetyczna: 2638.41 kcal; Białko ogółem: 118.38g; Tłuszcz: 72.89g; Węglowodany ogółem: 330.50g; Suma cukrów prostych: 49.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.48g; Sól: 9.67g; Sód: 1885.87 mg; Błonnik pokarmowy: 35.72g; Potas: 4379.41 mg; Wapń: 727.03 mg; Fosfor: 1375.83 mg; Żelazo: 13.31 mg; Magnez: 352.10 mg;* | *Wartość energetyczna: 2435.11 kcal; Białko ogółem: 121.33g; Tłuszcz: 60.20g; Węglowodany ogółem: 310.78g; Suma cukrów prostych: 64.7g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37g; Sól: 5.42g; Sód: 1540.21 mg; Błonnik pokarmowy: 31.91g;W: 31.40 Por; Potas: 4130.65 mg; Wapń: 728.78 mg; Fosfor: 1667.55 mg; Żelazo: 12.72 mg; Magnez: 420.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2469.09 kcal; Białko ogółem: 99.54g; Tłuszcz: 65.14g; Węglowodany ogółem: 323.26g; Suma cukrów prostych: 57.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.78g; Sól: 7.11g; Sód: 1483.35 mg; Błonnik pokarmowy: 36.82g; Potas: 3315.17 mg; Wapń: 604.13 mg; Fosfor: 1468.89 mg; Żelazo: 13.38 mg; Magnez: 379.13 mg;* | *Wartość energetyczna: 3031.16 kcal; Białko ogółem: 152.26g; Tłuszcz: 54.43g; Węglowodany ogółem: 437.40g; Suma cukrów prostych: 92.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12g; Sól: 10.43g; Sód: 1726.68 mg; Błonnik pokarmowy: 38.74g; Potas: 4710.36 mg; Wapń: 994.76 mg; Fosfor: 1850.92 mg; Żelazo: 12.61 mg; Magnez: 448.44 mg;* |