|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.01 PIĄTEK | 4.01 SOBOTA | 5.01 NIEDZIELA | 6.01 PONIEDZIAŁEK | 7.01 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna  1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** 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),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,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),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),***  liść sałaty, pomidor b/s 40g,  Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Mus owocowo – warzywny 1szt. | Jogurt owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Jabłko gotowane 1szt. |
| Obiad | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim  z warzywami 250g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** pulpet drobiowy z kapustą 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie koperkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml + babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** gulasz drobiowy z marchewką  i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko pieczone  z cynamonem 1szt.,  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** powidła 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem  i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3193.08 kcal; Białko ogółem: 127.99g; Tłuszcz: 87.53g; Węglowodany ogółem: 415.12g; Suma cukrów prostych: 89.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.32g; Sól: 5.22g; Sód: 1563.87 mg; Błonnik pokarmowy: 38.73g; Potas: 5458.76 mg; Wapń: 947.38 mg; Fosfor: 1519.89 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 387.56 mg;* | *Wartość energetyczna: 2557.59 kcal; Białko ogółem: 111.02g; Tłuszcz: 52.28g; Węglowodany ogółem: 354.61g; Suma cukrów prostych: 84.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.14g; Sól: 4.53g; Sód: 1440.77 mg; Błonnik pokarmowy: 27.64g; Potas: 4996.14 mg; Wapń: 969.80 mg; Fosfor: 1475.36 mg; Żelazo: 12.20 mg; Magnez: 376.28 mg;* | *Wartość energetyczna: 2733.90 kcal; Białko ogółem: 106.85g; Tłuszcz: 68.03g; Węglowodany ogółem: 366.95g; Suma cukrów prostych: 74.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.38g; Sól: 5.20g; Sód: 1388.95 mg; Błonnik pokarmowy: 27.42g; Potas: 3333.18 mg; Wapń: 557.12 mg; Fosfor: 1028.94 mg; Żelazo: 7.79 mg; Magnez: 237.99 mg;* | *Wartość energetyczna: 3193.08 kcal; Białko ogółem: 127.99g; Tłuszcz: 87.53g; Węglowodany ogółem: 415.12g; Suma cukrów prostych: 89.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.32g; Sól: 5.22g; Sód: 1563.87 mg; Błonnik pokarmowy: 38.73g; Potas: 5458.76 mg; Wapń: 947.38 mg; Fosfor: 1519.89 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 387.56 mg;* | *Wartość energetyczna: 2787.00 kcal; Białko ogółem: 124.84g; Tłuszcz: 47.30g; Węglowodany ogółem: 413.81g; Suma cukrów prostych: 70.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34g; Sól: 5.80g; Sód: 1371.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.29g; Potas: 3892.58 mg; Wapń: 666.60 mg; Fosfor: 1615.02 mg; Żelazo: 11.41 mg; Magnez: 352.06 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 8.01 ŚRODA | 9.01 CZWARTEK | 10.01 PIĄTEK | 11.01 SOBOTA | 12.01 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),***  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 ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna  1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU, SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** miód 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowo – jabłkowy 1szt. | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Banan 1szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 150g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Schab pieczony ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, ryż 200g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** rolada drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, 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),*** dżem 1szt, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą 60g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2616.36 kcal; Białko ogółem: 101.49g; Tłuszcz: 70.96g; Węglowodany ogółem: 340.25g; Suma cukrów prostych: 50.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82g; Sól: 4.25g; Sód: 1238.44 mg; Błonnik pokarmowy: 25.21g; Potas: 3180.47 mg; Wapń: 608.59 mg; Fosfor: 1146.37 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 270.72 mg;* | *Wartość energetyczna: 2488.48 kcal; Białko ogółem: 99.53g; Tłuszcz: 56.18g; Węglowodany ogółem: 311.97g; Suma cukrów prostych: 63.66g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.33g; Sól: 6.70g; Sód: 2136.21 mg; Błonnik pokarmowy: 25.30g; Potas: 3965.72 mg; Wapń: 679.29 mg; Fosfor: 1190.35 mg; Żelazo: 10.46 mg; Magnez: 272.24 mg;* | *Wartość energetyczna: 2586.92 kcal; Białko ogółem: 110.35g; Tłuszcz: 55.16g; Węglowodany ogółem: 363.94g; Suma cukrów prostych: 60.22g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24g; Sól: 5.05g; Sód: 1602.38 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94g; Potas: 3418.75 mg; Wapń: 627.29 mg; Fosfor: 1258.34 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 257.62 mg;* | *Wartość energetyczna: 2415.50 kcal; Białko ogółem: 114.55g; Tłuszcz: 58.86g; Węglowodany ogółem: 313.50g; Suma cukrów prostych: 64.18g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.40g; Sól: 7.16g; Sód: 1363.42 mg; Błonnik pokarmowy: 26.01g; Potas: 2517.65 mg; Wapń: 608.90 mg; Fosfor: 1163.39 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 261.78 mg;* | *Wartość energetyczna: 2959.79 kcal; Białko ogółem: 128.76g; Tłuszcz: 67.02g; Węglowodany ogółem: 394.23g; Suma cukrów prostych: 101.77g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.69g; Sól: 3.77g; Sód: 1366.66 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94g; Potas: 4856.22 mg; Wapń: 952.18 mg; Fosfor: 1632.97 mg; Żelazo: 12.12 mg; Magnez: 456.19 mg;* |