|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.01 PIĄTEK | 4.01 SOBOTA | 5.01 NIEDZIELA | 6.01 PONIEDZIAŁEK | 7.01 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** liść sałaty,ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,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 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Mus owocowo-warzywny  1szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Jabłko 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 b/c 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  rolada schabowa z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** pulpet drobiowy z kapustą 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie koperkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Galaretka z owocami b/c 100g | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Surówka z marchwi i jabłka 100g | Mix warzyw w słupkach 100g | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** mix sałat z surowymi warzywami i dressingiem 100g ***(GOR),*** Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i  ogórkiem 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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2978.81 kcal; Białko ogółem: 126.03g; Tłuszcz: 87.02g; Węglowodany ogółem: 368.90g; Suma cukrów prostych: 89.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53g; Sól: 5.75g; Sód: 1778.16 mg; Błonnik pokarmowy: 43.10g; Potas: 5725.62 mg; Wapń: 974.14 mg; Fosfor: 1775.35 mg; Żelazo: 15.37 mg; Magnez: 481.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 2567.20 kcal; Białko ogółem: 119.91g; Tłuszcz: 57.63g; Węglowodany ogółem: 340.25g; Suma cukrów prostych: 87.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.25g; Sól: 4.92g; Sód: 1557.56 mg; Błonnik pokarmowy: 34.61g; Potas: 5017.20 mg; Wapń: 1008.23 mg; Fosfor: 1766.73 mg; Żelazo: 13.43 mg; Magnez: 460.96 mg;* | *Wartość energetyczna: 2787.10 kcal; Białko ogółem: 108.41g; Tłuszcz: 85.28g; Węglowodany ogółem: 342.19g; Suma cukrów prostych: 72.51g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.35g; Sól: 5.75g; Sód: 1609.72 mg; Błonnik pokarmowy: 32.12g; Potas: 3506.34 mg; Wapń: 593.24 mg; Fosfor: 1214.30 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 327.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 2978.81 kcal; Białko ogółem: 126.03g; Tłuszcz: 87.02g; Węglowodany ogółem: 368.90g; Suma cukrów prostych: 89.02 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.53g; Sól: 5.75g; Sód: 1778.16 mg; Błonnik pokarmowy: 43.10g; Potas: 5725.62 mg; Wapń: 974.14 mg; Fosfor: 1775.35 mg; Żelazo: 15.37 mg; Magnez: 481.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 3033.25 kcal; Białko ogółem: 142.18g; Tłuszcz: 62.92g; Węglowodany ogółem: 427.32g; Suma cukrów prostych: 74.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.68g; Sól: 6.82g; Sód: 1509.42 mg; Błonnik pokarmowy: 42.17g; Potas: 4359.98 mg; Wapń: 802.55 mg; Fosfor: 1910.12 mg; Żelazo: 14.63 mg; Magnez: 452.62 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),***  ogórek b/s 30g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, 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 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowo – jabłkowy 1szt. | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Mandarynka 1szt. | Maślanka 200 ml  ***(MLE)*** | Banan 1szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** risotto z warzywami 400g kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Schab pieczony ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, ryż 200g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml | 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, surówka żydowska 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200ml | Marchew w słupkach 100g | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 160g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek 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),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą 60g ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2374.19 kcal; Białko ogółem: 96.00g; Tłuszcz: 71.33g; Węglowodany ogółem: 291.65g; Suma cukrów prostych: 43.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27g;*  *Sól: 5.92g; Sód: 1971.57 mg; Błonnik pokarmowy: 29.47g; Potas: 2523.83 mg; Wapń: 752.50 mg; Fosfor: 1336.60 mg; Żelazo: 11.30 mg; Magnez: 319.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2491.15 kcal; Białko ogółem: 103.23g; Tłuszcz: 64.71g; Węglowodany ogółem: 293.18g; Suma cukrów prostych: 58.24g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.98g; Sól: 6.44g; Sód: 2033.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.07g; Potas: 4159.64 mg; Wapń: 724.94 mg; Fosfor: 1471.14 mg; Żelazo: 11.61 mg; Magnez: 358.99 mg;* | *Wartość energetyczna: 2280.08 kcal; Białko ogółem: 111.50g; Tłuszcz: 56.82g; Węglowodany ogółem: 279.38g; Suma cukrów prostych: 40.07g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.73g; Sól: 5.36g; Sód: 1729.61 mg; Błonnik pokarmowy: 34.67g; Potas: 3811.47 mg; Wapń: 689.56 mg; Fosfor: 1452.90 mg; Żelazo: 10.64 mg; Magnez: 345.37 mg;* | *Wartość energetyczna: 2392.40 kcal; Białko ogółem: 112.34g; Tłuszcz: 60.83g; Węglowodany ogółem: 306.77g; Suma cukrów prostych: 69.18g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.53g; Sól: 8.14g; Sód: 1759.07 mg; Błonnik pokarmowy: 28.47g; Potas: 2661.16 mg; Wapń: 616.65 mg; Fosfor: 1328.83 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 335.65 mg;* | *Wartość energetyczna: 2958.15 kcal; Białko ogółem: 133.17g; Tłuszcz: 76.95g; Węglowodany ogółem: 370.46g; Suma cukrów prostych: 105.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.59g; Sól: 4.49g; Sód: 1618.80 mg; Błonnik pokarmowy: 34.44g; Potas: 4989.59 mg; Wapń: 982.93 mg; Fosfor: 1850.57 mg; Żelazo: 14.57 mg; Magnez: 541.91 mg;* |