|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.04 CZWARTEK | 4.04 PIĄTEK | 5.04 SOBOTA | 6.04 NIEDZIELA | 7.04 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** powidła 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna  1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE,DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1 szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(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),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,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,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II  śniadanie | Banan 1szt. | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** | Serek homogenizowany waniliowy 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa brokułowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki drobiowe ze szpinakiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, warzywa pieczone z ziołami 100g ***(SEL),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty,  Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka truskawkowa z bananem 100g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),***  twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z dyni 250ml ***(GLU,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2435.53 kcal; Białko ogółem: 100.71g; Tłuszcz: 40.84g; Węglowodany ogółem: 361.40g; Suma cukrów prostych: 92.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.46g; Sól: 6.74g; Sód: 1708.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.34g; Potas: 4456.42 mg; Wapń: 672.26 mg; Fosfor: 1136.35 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 320.82 mg;* | *Wartość energetyczna: 2717.64 kcal; Białko ogółem: 122.82g; Tłuszcz: 59.85g; Węglowodany ogółem: 377.70g; Suma cukrów prostych: 59.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.97g; Sól: 7.35g; Sód: 1083.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.60g; Potas: 4197.42 mg; Wapń: 731.70 mg; Fosfor: 1303.52 mg; Żelazo: 10.68 mg; Magnez: 316.89 mg;* | *Wartość energetyczna: 2636.17 kcal; Białko ogółem: 108.78g; Tłuszcz: 49.72g; Węglowodany ogółem: 377.10g; Suma cukrów prostych: 88.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04g; Sól: 6.76g; Sód: 1493.64 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54g; Potas: 4276.83 mg; Wapń: 985.87 mg; Fosfor: 1503.11 mg; Żelazo: 8.13 mg; Magnez: 300.50 mg;* | *Wartość energetyczna: 2654.61 kcal; Białko ogółem: 117.84g; Tłuszcz: 67.61g; Węglowodany ogółem: 341.15g; Suma cukrów prostych: 63.8g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.97g; Sól: 8.56g; Sód: 2441.20 mg; Błonnik pokarmowy: 28.26g;W: 34.30 Por; Potas: 4749.43 mg; Wapń: 779.17 mg; Fosfor: 1478.18 mg; Żelazo: 11.64 mg; Magnez: 321.28 mg;* | *Wartość energetyczna: 2584.41 kcal; Białko ogółem: 131.00g; Tłuszcz: 61.21g; Węglowodany ogółem: 330.89g; Suma cukrów prostych: 73.42g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.78g; Sól: 6.74g; Sód: 1429.33 mg; Błonnik pokarmowy: 31.48g; Potas: 4591.88 mg; Wapń: 723.03 mg; Fosfor: 1371.63 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 315.23 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 8.04 WTOREK | 9.04 ŚRODA | 10.04 CZWARTEK | 11.04 PIĄTEK | 12.04 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(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 tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** dżem 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna  1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(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, MLE),*** serek deliser  1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Mus owocowo – warzywny  1szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt. | Budyń z kisielem 100g ***(MLE)*** | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa krupnik z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z twarogiem 50g ***(MLE)*** i owocami 100g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron spaghetti 250g ***(GLU,JAJ)***  z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** powidła 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, 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 haga 1szt. ***(MLE),*** mus owocowo-warzywny 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | 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 haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ryżem, kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2389.08 kcal; Białko ogółem: 104.61g; Tłuszcz: 38.13g; Węglowodany ogółem: 344.73g; Suma cukrów prostych: 71.95g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.26g; Sól: 6.04g; Sód: 1383.73 mg; Błonnik pokarmowy: 24.59g; Potas: 2928.23 mg; Wapń: 664.34 mg; Fosfor: 1186.51 mg; Żelazo: 8.04 mg; Magnez: 233.51 mg;* | *Wartość energetyczna: 2436.27 kcal; Białko ogółem: 98.18g; Tłuszcz: 58.99g; Węglowodany ogółem: 335.42g; Suma cukrów prostych: 78.49g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.01g; Sól: 7.05g; Sód: 1185.27 mg; Błonnik pokarmowy: 21.41g; Potas: 2215.45 mg; Wapń: 620.30 mg; Fosfor: 931.76 mg; Żelazo: 6.58 mg; Magnez: 185.14 mg;* | *Wartość energetyczna: 2632.05 kcal; Białko ogółem: 120.42g; Tłuszcz: 61.43g; Węglowodany ogółem: 350.85g; Suma cukrów prostych: 85.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.97g; Sól: 6.33g; Sód: 1694.67 mg; Błonnik pokarmowy: 25.02g; Potas: 3574.59 mg; Wapń: 704.79 mg; Fosfor: 1359.77 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 279.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 2714.37 kcal; Białko ogółem: 112.11g; Tłuszcz: 65.94g; Węglowodany ogółem: 363.02g; Suma cukrów prostych: 95.68g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.47g; Sól: 6.89g; Sód: 1419.02 mg; Błonnik pokarmowy: 35.08g; Potas: 4565.98 mg; Wapń: 1014.84 mg; Fosfor: 1578.64 mg; Żelazo: 10.14 mg; Magnez: 355.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 2937.49 kcal; Białko ogółem: 122.54g; Tłuszcz: 72.56g; Węglowodany ogółem: 388.53g; Suma cukrów prostych: 79.46g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.50g; Sól: 8.45g; Sód: 2259.96 mg; Błonnik pokarmowy: 28.05g; Potas: 3513.18 mg; Wapń: 631.84 mg; Fosfor: 1279.30 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 300.89 mg;* |