|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 3.04 CZWARTEK | 4.04 PIĄTEK | 5.04 SOBOTA | 6.04 NIEDZIELA | 7.04 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** powidła 1szt., ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 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),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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),*** rzodkiewka 30g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II  śniadanie | Banan 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Burak z fetą 100g  ***(MLE)*** | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa brokułowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak faszerowany mozzarellą i pomidorami 100g ***(MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kapusty pekińskiej w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 120g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250ml | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ)***  w sosie pieczarkowym 100g ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  kotlet drobiowy w sezamie 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** karkówka pieczona 100g, sos musztardowy 100ml ***(GLU,GOR),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),***  serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, galaretka truskawkowa  z bananem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** papryka 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z dyni 250ml ***(GLU,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2591.27 kcal; Białko ogółem: 104.24g; Tłuszcz: 65.47g; Węglowodany ogółem: 341.26g; Suma cukrów prostych: 91.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.42g; Sól: 8.50g; Sód: 2265.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.41g; Potas: 3838.02 mg; Wapń: 797.03 mg; Fosfor: 1270.69 mg; Żelazo: 8.47 mg; Magnez: 340.32 mg;* | *Wartość energetyczna: 2813.16 kcal; Białko ogółem: 131.09g; Tłuszcz: 58.88g; Węglowodany ogółem: 400.44g; Suma cukrów prostych: 66.73g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.32g; Sól: 9.33g; Sód: 1874.33 mg; Błonnik pokarmowy: 31.67g; Potas: 4463.59 mg; Wapń: 912.77 mg; Fosfor: 1691.61 mg; Żelazo: 13.57 mg; Magnez: 411.13 mg;* | *Wartość energetyczna: 3041.64 kcal; Białko ogółem: 125.31g; Tłuszcz: 71.04g; Węglowodany ogółem: 417.05g; Suma cukrów prostych: 93.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.31g; Sól: 7.78g; Sód: 1897.69 mg; Błonnik pokarmowy: 36.70g; Potas: 4997.32 mg; Wapń: 1047.95 mg; Fosfor: 1884.99 mg; Żelazo: 14.62 mg; Magnez: 394.65 mg;* | *Wartość energetyczna: 2627.55 kcal; Białko ogółem: 120.10g; Tłuszcz: 71.02g; Węglowodany ogółem: 323.00g; Suma cukrów prostych: 59.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.68g; Sól: 7.65g; Sód: 2073.54 mg; Błonnik pokarmowy: 28.28g; Potas: 4505.62 mg; Wapń: 767.40 mg; Fosfor: 1651.45 mg; Żelazo: 12.34 mg; Magnez: 381.35 mg;* | *Wartość energetyczna: 2914.52 kcal; Białko ogółem: 125.38g; Tłuszcz: 88.64g; Węglowodany ogółem: 355.52g; Suma cukrów prostych: 65.5g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.50g; Sól: 7.80g; Sód:1633.76 mg; Błonnik pokarmowy: 31.60g; : 35.72 Por; Potas: 4031.31 mg; Wapń: 696.59 mg; Fosfor: 1317.22 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 314.36 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** dżem 1szt., pomidor 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham  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),*** ogórek b/s 40g, pomidor 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(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, MLE),*** serek deliser  1szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Budyń z kisielem 100g ***(MLE)*** | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak po tajsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, 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),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa selerowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, 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 haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor z mozzarellą 60g ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g, ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem  i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2331.49 kcal; Białko ogółem: 115.13g; Tłuszcz: 37.34g; Węglowodany ogółem: 322.20g; Suma cukrów prostych: 76.72g;Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.95g; Sól: 6.54g; Sód: 1445.20 mg; Błonnik pokarmowy: 26.96g; Potas: 3265.91 mg; Wapń: 876.62 mg; Fosfor: 1481.63 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 311.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 2366.13 kcal; Białko ogółem: 97.54g; Tłuszcz: 59.33g; Węglowodany ogółem: 320.09g; Suma cukrów prostych: 65.95g;Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.06g; Sól: 7.81g; Sód: 1494.08 mg; Błonnik pokarmowy: 24.11g; Potas: 2344.48 mg; Wapń: 653.21 mg; Fosfor: 1058.25 mg; Żelazo: 8.19 mg; Magnez: 241.37 mg;* | *Wartość energetyczna: 2646.87 kcal; Białko ogółem: 117.95g; Tłuszcz: 65.12g; Węglowodany ogółem: 348.98g; Suma cukrów prostych: 78.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02g; Sól: 5.59g; Sód: 1361.54 mg; Błonnik pokarmowy: 26.52g; Potas: 3671.55 mg; Wapń: 624.47 mg; Fosfor: 1424.88 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 306.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2986.81 kcal; Białko ogółem: 117.15g; Tłuszcz: 86.01g; Węglowodany ogółem: 383.56g; Suma cukrów prostych: 93.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.39g; Sól: 8.48g; Sód: 2050.35 mg; Błonnik pokarmowy: 40.74g; Potas: 4797.14 mg; Wapń: 1030.59 mg; Fosfor: 1781.17 mg; Żelazo: 12.83 mg; Magnez: 424.23 mg;* | *Wartość energetyczna: 2887.79 kcal; Białko ogółem: 122.20g; Tłuszcz: 72.87g; Węglowodany ogółem: 376.99g; Suma cukrów prostych: 70.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.54g; Sól: 8.52g; Sód: 2289.15 mg; Błonnik pokarmowy: 30.55g; Potas: 3655.97 mg; Wapń: 650.49 mg; Fosfor: 1400.24 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 341.67 mg;* |