|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1 szt.***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** 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),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa brokułowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki drobiowe ze szpinakiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kapusty pekińskiej w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250 ml | 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 b/c 250 ml | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** szynka duszona 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt***. (MLE)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Galaretka truskawkowa z bananem b/c 100g | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mix surowych warzyw w słupkach 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem  i rzodkiewką 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, papryka 40g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2658.04 kcal; Białko ogółem: 115.88g; Tłuszcz: 72.18g; Węglowodany ogółem: 337.71g; Suma cukrów prostych: 69.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.65g; Sól: 9.34g; Sód: 2310.51 mg; Błonnik pokarmowy: 31.97g; Potas: 4109.32 mg; Wapń: 804.74 mg; Fosfor: 1464.27 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 403.71 mg;* | *Wartość energetyczna: 2791.39 kcal; Białko ogółem: 126.12g; Tłuszcz: 62.23g; Węglowodany ogółem: 392.85g; Suma cukrów prostych: 42.07g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.91g; Sól: 9.33g; Sód: 1770.18 mg; Błonnik pokarmowy: 35.93g; Potas: 4344.30 mg; Wapń: 620.16 mg; Fosfor: 1533.30 mg; Żelazo: 14.34 mg; Magnez: 420.23 mg;* | *Wartość energetyczna: 2585.84 kcal; Białko ogółem: 115.52g; Tłuszcz: 58.13g; Węglowodany ogółem: 340.44g; Suma cukrów prostych: 91.66g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.72g; Sól: 6.93g; Sód: 1564.91 mg; Błonnik pokarmowy: 33.47g; Potas: 4651.78 mg; Wapń: 1029.47 mg; Fosfor: 1727.94 mg; Żelazo: 12.88 mg; Magnez: 394.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2772.38 kcal; Białko ogółem: 130.73g; Tłuszcz: 74.77g; Węglowodany ogółem: 342.08g; Suma cukrów prostych: 61.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.94g; Sól: 8.79g; Sód: 2399.95 mg; Błonnik pokarmowy: 32.58g; Potas: 4727.16 mg; Wapń: 792.53 mg; Fosfor: 1688.69 mg; Żelazo: 14.21 mg; Magnez: 397.87 mg;* | *Wartość energetyczna: 2460.14 kcal; Białko ogółem: 135.33g; Tłuszcz: 70.42g; Węglowodany ogółem: 278.49g; Suma cukrów prostych: 45.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.03g; Sól: 7.94g; Sód: 1933.99 mg; Błonnik pokarmowy: 38.97g; Potas: 5099.23 mg; Wapń: 837.66 mg; Fosfor: 1657.89 mg; Żelazo: 15.02 mg; Magnez: 441.46 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 8.04 WTOREK | 9.04 ŚRODA | 10.04 CZWARTEK | 11.04 PIĄTEK | 12.04 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(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 tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** 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 b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g  ***(GLU,MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny  1 szt. | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Budyń z kisielem b/c 100g ***(MLE)*** | Koktajl wiśniowy b/c 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa krupnik z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Risotto z warzywami 400g, kompot b/c 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, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 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, surówka z kiszonej kapusty 150g,  kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron spaghetti 250g ***(GLU,JAJ)***  z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Sałatka z winegret 100g ***(GOR)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU,JAJ,SEZ,ORZ),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, 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 haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą 60g ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem  i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2438.00 kcal; Białko ogółem: 115.27g; Tłuszcz: 45.56g; Węglowodany ogółem: 331.36g; Suma cukrów prostych: 76.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96g; Sól: 6.51g; Sód: 1436.92 mg; Błonnik pokarmowy: 29.42g; Potas: 3296.00 mg; Wapń: 896.07 mg; Fosfor: 1566.18 mg; Żelazo: 10.93 mg; Magnez: 335.69 mg;* | *Wartość energetyczna: 2437.78 kcal; Białko ogółem: 89.45g; Tłuszcz: 62.70g; Węglowodany ogółem: 342.51g; Suma cukrów prostych: 66.21g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.02g; Sól: 9.95g; Sód: 1549.59 mg; Błonnik pokarmowy: 32.43g; Potas: 2607.74 mg; Wapń: 603.19 mg; Fosfor: 1077.53 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 296.35 mg;* | *Wartość energetyczna: 2559.62 kcal; Białko ogółem: 118.55g; Tłuszcz: 65.02g; Węglowodany ogółem: 321.25g; Suma cukrów prostych: 76.56g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.40g; Sól: 6.18g; Sód: 1357.52 mg; Błonnik pokarmowy: 29.64g; Potas: 3619.96 mg; Wapń: 624.92 mg; Fosfor: 1504.92 mg; Żelazo: 11.83 mg; Magnez: 359.21 mg;* | *Wartość energetyczna: 2916.24 kcal; Białko ogółem: 133.66g; Tłuszcz: 78.49g; Węglowodany ogółem: 373.14g; Suma cukrów prostych: 60.01g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.13g; Sól: 8.58g; Sód: 2091.78 mg; Błonnik pokarmowy: 42.79g; Potas: 5056.43 mg; Wapń: 1147.31 mg; Fosfor: 1965.54 mg; Żelazo: 14.38 mg; Magnez: 477.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 2790.81 kcal; Białko ogółem: 119.77g; Tłuszcz: 71.55g; Węglowodany ogółem: 367.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.68g; Sól: 8.42g; Sód: 2292.97 mg; Błonnik pokarmowy: 33.86g; Suma cukrów prostych: 38.63g; Potas: 3767.29 mg; Wapń: 657.58 mg; Fosfor: 1523.54 mg; Żelazo: 13.58 mg; Magnez: 391.90 mg;* |