|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 13.05 WTOREK | 14.05 ŚRODA | 15.05 CZWARTEK | 16.05 PIĄTEK | 17.05 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt***. (JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ)***, twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** zrazik nadziewany marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** potrawka drobiowa 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | 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 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** burak pieczony z fetą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko pieczone 1szt., Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka z brzoskwinią 100g, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2876.15 kcal; Białko ogółem: 132.19g; Tłuszcz: 71.15g; Węglowodany ogółem: 366.25g; Suma cukrów prostych: 117.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.21g; Sól: 7.34g; Sód: 1997.84 mg; Błonnik pokarmowy: 31.45g; Potas: 5265.19 mg; Wapń: 1116.58 mg; Fosfor: 1707.83 mg; Żelazo: 13.68 mg; Magnez: 418.77 mg;* | *Wartość energetyczna: 2651.40 kcal; Białko ogółem: 119.88g; Tłuszcz: 83.71g; Węglowodany ogółem: 289.55g; Suma cukrów prostych: 62.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.26g; Sól: 5.87g; Sód: 1917.59 mg; Błonnik pokarmowy: 22.00g; Potas: 2242.64 mg; Wapń: 602.56 mg; Fosfor: 781.26 mg; Żelazo: 7.11 mg; Magnez: 174.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 2641.42 kcal; Białko ogółem: 114.06g; Tłuszcz: 47.42g; Węglowodany ogółem: 372.22g; Suma cukrów prostych: 61.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.37g; Sól: 9.43g; Sód: 1274.82 mg; Błonnik pokarmowy: 27.56g; Potas: 2855.95 mg; Wapń: 569.59 mg; Fosfor: 968.82 mg; Żelazo: 8.78 mg; Magnez: 248.87 mg;* | *Wartość energetyczna: 2453.54 kcal; Białko ogółem: 111.23g; Tłuszcz: 41.08g; Węglowodany ogółem: 360.68g; Suma cukrów prostych: 73.23g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.67g; Sól: 5.55g; Sód: 1440.12 mg; Błonnik pokarmowy: 31.35g; Potas: 4567.76 mg; Wapń: 676.55 mg; Fosfor: 1398.00 mg; Żelazo: 10.69 mg; Magnez: 309.84 mg;* | *Wartość energetyczna: 2586.49 kcal; Białko ogółem: 132.24g; Tłuszcz: 60.34g; Węglowodany ogółem: 333.39g; Suma cukrów prostych: 79.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.27g; Sól: 9.42g; Sód: 1676.83 mg; Błonnik pokarmowy: 27.43g; Potas: 4142.88 mg; Wapń: 676.92 mg; Fosfor: 1355.03 mg; Żelazo: 11.51 mg; Magnez: 310.95 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 18.05 NIEDZIELA | 19.05 PONIEDZIAŁEK | 20.05 WTOREK | 21.05 ŚRODA | 22.05 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** dżem 1szt.,  wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),***  serek tartare 1szt. ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Jabłko gotowane 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Owsianka z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Sok marchwiowy 200ml |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy ze szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)***  z kurczakiem 100g w sosie śmietanowo - szpinakowym 100g ***(GLU,MLE),*** marchewka plastry gotowana 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** rolada drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Botwinka z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z kurczakiem 100g w sosie pomidorowym 100g ***(GLU),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SELGOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, mus owocowo-warzywny 1 szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2503.79 kcal; Białko ogółem: 111.47g; Tłuszcz: 49.26g; Węglowodany ogółem: 348.78g; Suma cukrów prostych: 81.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.44g; Sól: 5.13g; Sód: 1613.19 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43g; Potas: 3785.77 mg; Wapń: 595.21 mg; Fosfor: 1191.71 mg; Żelazo: 10.13 mg; Magnez: 289.58 mg;* | *Wartość energetyczna: 2853.90 kcal; Białko ogółem: 137.14g; Tłuszcz: 82.84g; Węglowodany ogółem: 259.79g; Suma cukrów prostych: 87.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.18g; Sól: 8.44g; Sód: 2546.48 mg; Błonnik pokarmowy: 26.64g; Potas: 3574.26 mg; Wapń: 1070.66 mg; Fosfor: 1443.55 mg; Żelazo: 8.38 mg; Magnez: 319.37 mg;* | *Wartość energetyczna: 2657.12 kcal; Białko ogółem: 125.18g; Tłuszcz: 63.51g; Węglowodany ogółem: 341.39g; Suma cukrów prostych: 68.86g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.70g; Sól: 7.13g; Sód: 1275.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.16g; Potas: 3427.54 mg; Wapń: 547.81 mg; Fosfor: 1170.53 mg; Żelazo: 8.17 mg; Magnez: 254.15 mg;* | *Wartość energetyczna: 2393.00 kcal; Białko ogółem: 110.70g; Tłuszcz: 48.99g; Węglowodany ogółem: 315.54g; Suma cukrów prostych: 87.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.92g; Sól: 4.99g; Sód: 1456.67 mg; Błonnik pokarmowy: 29.29g; Potas: 3697.21 mg; Wapń: 709.08 mg; Fosfor: 1378.87 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 288.37 mg;* | *Wartość energetyczna: 2814.55 kcal; Białko ogółem: 123.34g; Tłuszcz: 57.29g; Węglowodany ogółem: 390.72g; Suma cukrów prostych: 72.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.14g; Sól: 6.50g; Sód: 1344.78 mg; Błonnik pokarmowy: 30.98g; Potas: 5174.72 mg; Wapń: 1058.38 mg; Fosfor: 1767.27 mg; Żelazo: 11.58 mg; Magnez: 408.91 mg;* |