|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),***  graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** 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, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml  |
| 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),*** zrazy wieprzowe ze schabu 100g ***(GLU,SOJ,MLE),*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka po żydowsku 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),*** Kurczak po tajsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot 250ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250ml  | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** łopatka pieczona 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | 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),*** papryka 40g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** jabłko pieczone 1szt., ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),***  sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, galaretka z brzoskwinią 100g, Herbata owocowa 250ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2844.72 kcal; Białko ogółem: 134.19g; Tłuszcz: 71.29g; Węglowodany ogółem: 357.51g; Suma cukrów prostych: 114.15g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.28g; Sól: 7.69g; Sód: 1955.35 mg; Błonnik pokarmowy: 33.84g; Potas: 5202.80 mg; Wapń: 1150.24 mg; Fosfor: 1896.22 mg; Żelazo: 13.17 mg; Magnez: 472.20 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2640.79 kcal; Białko ogółem: 125.26g; Tłuszcz: 83.82g; Węglowodany ogółem: 282.68g; Suma cukrów prostych: 60.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.89g; Sól: 5.71g; Sód: 1771.99 mg; Błonnik pokarmowy: 23.79g; Potas: 2336.28 mg; Wapń: 548.28 mg; Fosfor: 854.78 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 200.15 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2554.27 kcal; Białko ogółem: 127.17g; Tłuszcz: 46.32g; Węglowodany ogółem: 349.74g; Suma cukrów prostych: 76.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.31g; Sól: 9.21g; Sód: 1223.99 mg; Błonnik pokarmowy: 29.26g; Potas: 3274.86 mg; Wapń: 639.71 mg; Fosfor: 1223.03 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 307.15 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2637.51 kcal; Białko ogółem: 110.87g; Tłuszcz: 66.63g; Węglowodany ogółem: 352.28g; Suma cukrów prostych: 63.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.66g; Sól: 6.76g; Sód: 1921.73 mg; Błonnik pokarmowy: 36.63g; Potas: 4768.28 mg; Wapń: 717.07 mg; Fosfor: 1570.93 mg; Żelazo: 12.37 mg; Magnez: 373.05 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2547.01 kcal; Białko ogółem: 128.96g; Tłuszcz: 63.08g; Węglowodany ogółem: 318.09g; Suma cukrów prostych: 73.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01g; Sól: 8.15g; Sód: 1607.54 mg; Błonnik pokarmowy: 29.89g; Potas: 4116.75 mg; Wapń: 667.79 mg; Fosfor: 1487.56 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 350.13 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Jabłko 1szt.  | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Owsianka z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Sok marchwiowy 200ml  |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** karkówka 100g w sosie grzybowym 100g ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 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),*** surówka z marchewki 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Kotlet drobiowy z sezamem 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250ml | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z kurczakiem 100g w sosie pomidorowym 100g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, papryka 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, serek deliser 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******SEZ,JAJ,OZI),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2850.80 kcal; Białko ogółem: 121.10g; Tłuszcz: 87.66g; Węglowodany ogółem: 336.13g; Suma cukrów prostych: 89.35g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.46g; Sól: 5.43g; Sód: 2095.18 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02g; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 782.35 mg; Fosfor: 1345.03 mg; Żelazo: 13.35 mg; Magnez: 304.05 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2850.80 kcal; Białko ogółem: 121.10g; Tłuszcz: 87.66g; Węglowodany ogółem: 336.13g; Suma cukrów prostych: 89.35g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.46g; Sól: 5.43g; Sód: 2095.18 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02g; Potas: 3717.31 mg; Wapń: 782.35 mg; Fosfor: 1345.03 mg; Żelazo: 13.35 mg; Magnez: 304.05 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2531.85 kcal; Białko ogółem: 125.55g; Tłuszcz: 58.18g; Węglowodany ogółem: 321.29g; Suma cukrów prostych: 55.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.98g; Sól: 7.46g; Sód: 1428.14 mg; Błonnik pokarmowy: 27.29g; Potas: 3447.28 mg; Wapń: 700.26 mg; Fosfor: 1438.50 mg; Żelazo: 9.07 mg; Magnez: 327.73 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2522.36 kcal; Białko ogółem: 113.18g; Tłuszcz: 73.03g; Węglowodany ogółem: 289.40g; Suma cukrów prostych: 76.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65g; Sól: 6.56g; Sód: 2053.21 mg; Błonnik pokarmowy: 30.24g; Potas: 3018.75 mg; Wapń: 461.20 mg; Fosfor: 1225.15 mg; Żelazo: 10.54 mg; Magnez: 306.89 mg* | *Wartość energetyczna: 2878.57 kcal; Białko ogółem: 121.73g; Tłuszcz: 64.75g; Węglowodany ogółem: 393.42g; Suma cukrów prostych: 76.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.66g; Sól: 6.64g; Sód: 1399.98 mg; Błonnik pokarmowy: 34.15g; Potas: 5234.25 mg; Wapń: 1128.99 mg; Fosfor: 1862.22 mg; Żelazo: 12.62 mg; Magnez: 443.00 mg;*  |