|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 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, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Risotto z ryżu brązowego z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** potrawka drobiowa 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(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 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Sok pomidorowy 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Galaretka z brzoskwinią b/c 100g |
| Kolacja | 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),*** papryka 40g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3079.31 kcal; Białko ogółem: 147.21g; Tłuszcz: 83.33g; Węglowodany ogółem: 385.29g; Suma cukrów prostych: 108.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49g; Sól: 9.30g; Sód: 2457.80 mg; Błonnik pokarmowy: 37.41g; Potas: 5349.30 mg; Wapń: 1160.06 mg; Fosfor: 1995.44 mg; Żelazo: 14.88 mg; Magnez: 526.69 mg;* | *Wartość energetyczna: 2391.96 kcal; Białko ogółem: 88.10g; Tłuszcz: 69.71g; Węglowodany ogółem: 302.32g; Suma cukrów prostych: 54.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15g; Sól: 5.61g; Sód: 1779.61 mg; Błonnik pokarmowy: 33.11g; Potas: 2846.88 mg; Wapń: 612.92 mg; Fosfor: 1162.98 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 284.89 mg;* | *Wartość energetyczna: 2471.17 kcal; Białko ogółem: 110.93g; Tłuszcz: 48.76g; Węglowodany ogółem: 348.36g; Suma cukrów prostych: 57.31g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92g; Sól: 9.23g; Sód: 1280.42 mg; Błonnik pokarmowy: 31.46g; Potas: 3070.26 mg; Wapń: 649.70 mg; Fosfor: 1225.89 mg; Żelazo: 11.65 mg; Magnez: 334.53 mg;* | *Wartość energetyczna: 2514.46 kcal; Białko ogółem: 118.53g; Tłuszcz: 51.20g; Węglowodany ogółem: 347.91g; Suma cukrów prostych: 65.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.33g; Sól: 6.79g; Sód: 1973.12 mg; Błonnik pokarmowy: 37.70g; Potas: 5007.08 mg; Wapń: 879.77 mg; Fosfor: 1772.33 mg; Żelazo: 13.41 mg; Magnez: 422.46 mg;* | *Wartość energetyczna: 2475.70 kcal; Białko ogółem: 133.21g; Tłuszcz: 59.24g; Węglowodany ogółem: 318.13g; Suma cukrów prostych: 55.39g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.41g; Sól: 10.27g; Sód: 2062.01 mg; Błonnik pokarmowy: 33.29g; Potas: 4564.23 mg; Wapń: 722.90 mg; Fosfor: 1626.61 mg; Żelazo: 14.99 mg; Magnez: 424.28 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Jabłko 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Owsianka z musem truskawkowym b/c 100g ***(GLU,MLE)*** | Sok marchwiowy 200ml |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy ze szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 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 b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),***  Rolada drobiowa masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** ziemniaki 200g, sos koperkowy 100g ***(GLU),*** mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy 250g (***GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU,JAJ)*** z kurczakiem 100g w sosie pomidorowym 100g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR)*** | Sok pomidorowy 1szt. | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, serek deliser 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g, ***(GLU)*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2572.06 kcal; Białko ogółem: 110.83g; Tłuszcz: 65.39g; Węglowodany ogółem: 333.04g; Suma cukrów prostych: 82.74g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.97g; Sól: 5.49g; Sód: 2139.29 mg; Błonnik pokarmowy: 32.74g; Potas: 3699.90 mg; Wapń: 798.02 mg; Fosfor: 1454.80 mg; Żelazo: 14.03 mg; Magnez: 371.96 mg;* | *Wartość energetyczna: 2778.60 kcal; Białko ogółem: 137.67g; Tłuszcz: 77.23g; Węglowodany ogółem: 263.55g; Suma cukrów prostych: 86.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.34g; Sól: 8.24g; Sód: 2512.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.28g; Potas: 4054.11 mg; Wapń: 1105.88 mg; Fosfor: 1708.50 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 415.17 mg;* | *Wartość energetyczna: 2567.46 kcal; Białko ogółem: 125.16g; Tłuszcz: 63.31g; Węglowodany ogółem: 327.49g; Suma cukrów prostych: 50.42g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.62g; Sól: 7.82g; Sód: 1366.41 mg; Błonnik pokarmowy: 28.79g; Potas: 3549.95 mg; Wapń: 554.72 mg; Fosfor: 1417.00 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 340.63 mg;* | *Wartość energetyczna: 2378.76 kcal; Białko ogółem: 109.14g; Tłuszcz: 63.07g; Węglowodany ogółem: 290.24g; Suma cukrów prostych: 52.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.76g; Sól: 8.16g; Sód: 2818.37 mg; Błonnik pokarmowy: 32.71g; Potas: 3335.40 mg; Wapń: 480.33 mg; Fosfor: 1531.44 mg; Żelazo: 12.37 mg; Magnez: 388.11 mg;* | *Wartość energetyczna: 2885.59 kcal; Białko ogółem: 132.01g; Tłuszcz: 65.92g; Węglowodany ogółem: 390.51g; Suma cukrów prostych: 67.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.32g; Sól: 7.47g; Sód: 1475.86 mg; Błonnik pokarmowy: 36.79g; Potas: 5344.95 mg; Wapń: 1153.46 mg; Fosfor: 2038.52 mg; Żelazo: 14.23 mg; Magnez: 496.38 mg;* |