|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23.04 ŚRODA | 24.04 CZWARTEK | 25.04 PIĄTEK | 26.04 SOBOTA | 27.04 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | 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,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt***. (JAJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Owsianka z musem truskawkowym b/c 100g ***(GLU,MLE)*** | Banan 1szt. | Sok warzywny 200ml | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU,MLE),*** surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),***  Schab ze szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Potrawka drobiowa 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** klopsik z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Marchewka w słupkach 100g | Podpłomyki b/c 2szt***. (GLU,MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Budyń czekoladowy z musem wiśniowym b/c 100g ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem 160g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z surowych warzyw z dressingiem i pomidorkami koktajlowymi 100g ***(GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** twaróg krojony 50g ***(MLE),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** papryka 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3217.02 kcal; Białko ogółem: 142.92g; Tłuszcz: 67.80g; Węglowodany ogółem: 462.51g; Suma cukrów prostych: 103.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.73g; Sól: 7.63g; Sód: 2030.82 mg; Błonnik pokarmowy: 40.29g; Potas: 5785.53 mg; Wapń: 1240.96 mg; Fosfor: 2154.13 mg; Żelazo: 14.29 mg; Magnez: 495.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2623.59 kcal; Białko ogółem: 111.25g; Tłuszcz: 77.73g; Węglowodany ogółem: 313.09g; Suma cukrów prostych: 44.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.32g; Sól: 7.02g; Sód: 1755.45 mg; Błonnik pokarmowy: 29.97g; Potas: 3735.61 mg; Wapń: 609.82 mg; Fosfor: 1261.56 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 322.34 mg;* | *Wartość energetyczna: 2764.65 kcal; Białko ogółem: 131.66g; Tłuszcz: 46.04g; Węglowodany ogółem: 407.77g; Suma cukrów prostych: 93.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.94g; Sól: 8.22g; Sód: 2060.90 mg; Błonnik pokarmowy: 41.96g; Potas: 4767.01 mg; Wapń: 744.46 mg; Fosfor: 1823.45 mg; Żelazo: 14.41 mg; Magnez: 492.77 mg;* | *Wartość energetyczna: 2755.72 kcal; Białko ogółem: 134.98g; Tłuszcz: 59.80g; Węglowodany ogółem: 368.27g; Suma cukrów prostych: 92.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.84g; Sól: 10.53g; Sód: 2334.85 mg; Błonnik pokarmowy: 37.06g; Potas: 4223.31 mg; Wapń: 1215.42 mg; Fosfor: 2018.35 mg; Żelazo: 12.84 mg; Magnez: 432.73 mg;* | *Wartość energetyczna: 2612.15 kcal; Białko ogółem: 113.97g; Tłuszcz: 71.97g; Węglowodany ogółem: 330.25g; Suma cukrów prostych: 71.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.56g; Sól: 7.61g; Sód: 1662.29 mg; Błonnik pokarmowy: 30.68g; Potas: 3547.24 mg; Wapń: 657.57 mg; Fosfor: 1433.29 mg; Żelazo: 12.41 mg; Magnez: 367.40 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 28.04 PONIEDZIAŁEK | 29.04 WTOREK | 30.04 ŚRODA | 1.05 CZWARTEK | 2.05 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek kiszony 40g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 30g, pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** 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 jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***SEZ,JAJ,OZI),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa krem z buraka 350ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** risotto z warzywami 400g, kompot b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g,  kompot b/c 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim z warzywami 250g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Sałatka z surowych warzyw z dressingiem 100g ***(GOR)*** | Jabłko 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200ml | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,ORZ,***  ***SEZ)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 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,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt***. (MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | 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 tartare 1szt. ***(MLE)*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2352.14 kcal; Białko ogółem: 119.85g; Tłuszcz: 49.26g; Węglowodany ogółem: 312.35g; Suma cukrów prostych: 59.68g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.93g; Sól: 6.83g; Sód: 1388.52 mg; Błonnik pokarmowy: 35.97g; Potas: 4301.52 mg; Wapń: 681.52 mg; Fosfor: 1588.15 mg; Żelazo: 13.74 mg; Magnez: 405.05 mg;* | *Wartość energetyczna: 2518.84 kcal; Białko ogółem: 94.15g; Tłuszcz: 52.68g; Węglowodany ogółem: 371.79g; Suma cukrów prostych: 81.07g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.33g; Sól: 8.58g; Sód: 2322.73 mg; Błonnik pokarmowy: 41.46g; Potas: 3364.34 mg; Wapń: 596.19 mg; Fosfor: 1320.61 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 399.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2799.67 kcal; Białko ogółem: 150.26 g; Tłuszcz: 69.72g; Węglowodany ogółem: 340.50g; Suma cukrów prostych: 75.24g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.22g; Sól: 8.01g; Sód: 1402.21 mg; Błonnik pokarmowy: 32.72g; Potas: 5084.28 mg; Wapń: 1001.22 mg; Fosfor: 1785.78 mg; Żelazo: 12.47 mg; Magnez: 415.71 mg;* | *Wartość energetyczna: 2570.45 kcal; Białko ogółem: 115.66g; Tłuszcz: 88.87g; Węglowodany ogółem: 286.98g; Suma cukrów prostych: 46.31g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.62g; Sól: 9.48g; Sód: 2310.60 mg; Błonnik pokarmowy: 32.38g; Potas: 3759.62 mg; Wapń: 725.12 mg; Fosfor: 1582.86 mg; Żelazo: 15.72 mg; Magnez: 397.34 mg;* | *Wartość energetyczna: 3007.70 kcal; Białko ogółem: 138.38g; Tłuszcz: 84.04g; Węglowodany ogółem: 357.53g; Suma cukrów prostych: 62.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.49g; Sól: 8.30g; Sód: 1605.79 mg; Błonnik pokarmowy: 39.51g; Potas: 5035.86 mg; Wapń: 918.59 mg; Fosfor: 1644.56 mg; Żelazo: 12.85 mg; Magnez: 417.37 mg;* |