|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 3.05 SOBOTA | 4.05 NIEDZIELA | 5.05 PONIEDZIAŁEK | 6.05 WTOREK | 7.05 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** powidła 1szt., 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),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 100g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowo – jabłkowy 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Warzywa pieczone z ziołami 100g  | Budyń waniliowy z musem truskawkowym 100g ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt.  |
| Obiad | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki drobiowe 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, marchewka gotowana plastry 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml+ babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** zrazik z marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml  | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa z marchewka 100g w sosie pietruszkowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko gotowane 1 szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB),*** wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, mus owocowo-warzywny 1szt., Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1szt. pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2460.88 kcal; Białko ogółem: 101.03g; Tłuszcz: 57.80g; Węglowodany ogółem: 324.79g; Suma cukrów prostych: 62.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.00g; Sól: 6.06g; Sód: 1422.54 mg; Błonnik pokarmowy: 30.93g; Potas: 3888.56 mg; Wapń: 475.80 mg; Fosfor: 1180.73 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 293.92 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2866.05 kcal; Białko ogółem: 117.75g; Tłuszcz: 82.75g; Węglowodany ogółem: 354.17g; Suma cukrów prostych: 70.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.68g; Sól: 10.37g; Sód: 2255.15 mg; Błonnik pokarmowy: 28.89g; Potas: 3361.71 mg; Wapń: 562.40 mg; Fosfor: 939.35 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 226.81 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2896.37 kcal; Białko ogółem: 131.78g; Tłuszcz: 80.25g; Węglowodany ogółem: 351.84g; Suma cukrów prostych: 97.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.29 g; Sól: 7.61g; Sód: 1788.67 mg; Błonnik pokarmowy: 28.24g; Potas: 4502.11 mg; Wapń: 1189.22 mg; Fosfor: 1655.67 mg; Żelazo: 12.70 mg; Magnez: 371.71 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2711.88 kcal; Białko ogółem: 121.93g; Tłuszcz: 66.75g; Węglowodany ogółem: 358.51g; Suma cukrów prostych: 98.46g;Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.14g; Sól: 7.65g; Sód: 1358.71 mg; Błonnik pokarmowy: 25.67g; Potas: 3350.77 mg; Wapń: 908.34 mg; Fosfor: 1339.82 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 258.92 mg;*  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 8.05 CZWARTEK | 9.05 PIĄTEK | 10.05 SOBOTA | 11.05 NIEDZIELA | 12.05 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rukola 5g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)***+ Banan 1szt. | Burak z fetą 100g ***(MLE)*** | Mus owocowy 1 szt. | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z twarogiem 50g ***(MLE)*** z truskawkami 100g, kompot 250 ml  | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, marchewka baby gotowana 150g, kompot 250 ml  | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** sałata liść, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze |  |  |  |  |  |