|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 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 250ml | 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 1szt. ***(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 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** 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;* | *Wartość energetyczna: 2525.60 kcal; Białko ogółem: 127.06g; Tłuszcz: 60.07g; Węglowodany ogółem: 316.36g; Suma cukrów prostych: 70.99g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.54g; Sól: 9.97g; Sód: 2738.88 mg; Błonnik pokarmowy: 27.49g; Potas: 4269.25 mg; Wapń: 648.89 mg; Fosfor: 1529.67 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 321.78 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,***  ***JAJ),*** 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  1szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** 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,***  ***JAJ),*** 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),*** 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 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rukola 5g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. + kefir 1szt. ***(MLE)*** | Burak pieczony z fetą 100g ***(MLE)*** | Mus owocowy 1 szt. | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z twarogiem 50g ***(MLE)*** i truskawkami 100g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, marchewka baby gotowana 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(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,***  ***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 ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | 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,***  ***DWU),*** 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, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | 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,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2520.99 kcal; Białko ogółem: 137.42g; Tłuszcz: 101.71g; Węglowodany ogółem: 282.69g; Suma cukrów prostych: 64.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.85g; Sól: 8.39g; Sód: 1366.91 mg; Błonnik pokarmowy: 24.32g; Potas: 2594.23 mg; Wapń: 625.61 mg; Fosfor: 1331.22 mg; Żelazo: 7.99 mg; Magnez: 254.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 2841.03 kcal; Białko ogółem: 114.25g; Tłuszcz: 96.44g; Węglowodany ogółem: 384.42g; Suma cukrów prostych: 101.15g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.74g; Sól: 5.09g; Sód: 895.55 mg; Błonnik pokarmowy: 26.59g; Potas: 4166.92 mg; Wapń: 553.43 mg; Fosfor: 1144.70 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 324.46 mg;* | *Wartość energetyczna: 2648.45 kcal; Białko ogółem: 115.27 g; Tłuszcz: 104.88g; Węglowodany ogółem: 325.18g; Suma cukrów prostych: 82.73g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.28g; Sól: 9.56g; Sód: 2539.36 mg; Błonnik pokarmowy: 29.58g; Potas: 4267.72 mg; Wapń: 575.76 mg; Fosfor: 1253.78 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 295.46 mg;* | *Wartość energetyczna: 2822.91 kcal; Białko ogółem: 126.30g; Tłuszcz: 102.22g; Węglowodany ogółem: 352.44g; Suma cukrów prostych: 90.03g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.50g; Sól: 6.94g; Sód: 1673.21 mg; Błonnik pokarmowy: 26.07g; Potas: 3674.17 mg; Wapń: 714.57 mg; Fosfor: 1361.17 mg; Żelazo: 7.95 mg; Magnez: 285.24 mg;* | *Wartość energetyczna: 2479.59 kcal; Białko ogółem: 107.14g; Tłuszcz: 82.34g; Węglowodany ogółem: 329.41g; Suma cukrów prostych: 69.49g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.46g; Sól: 6.71g; Sód: 1344.01 mg; Błonnik pokarmowy: 30.55g; Potas: 4266.73 mg; Wapń: 568.27 mg; Fosfor: 1153.81 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 270.72 mg;* |