|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** powidła 1szt., ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | 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 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ)***, Bułka graham 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),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, 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),*** pasta z makreli 100g ***(JAJ,RYB),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, papryka 40g, pomidor 40g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowo – jabłkowy 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Budyń waniliowy z musem truskawkowym 100g ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt. |
| Obiad | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gołąbek 120g, sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 250ml  + babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** 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, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Kurczak po chińsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Herbata czarna 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 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt.***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB),***  wędlina 60g ***(GLU,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, papryka 40g, liść sałaty, 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),*** dżem 1szt. ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2579.54 kcal; Białko ogółem: 105.37g; Tłuszcz: 55.47g; Węglowodany ogółem: 355.74g; Suma cukrów prostych: 85.15g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.60g; Sól: 5.60g; Sód: 1244.25 mg; Błonnik pokarmowy: 30.69g; Potas: 4045.12 mg; Wapń: 522.76 mg; Fosfor: 1323.34 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 327.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 2945.24 kcal; Białko ogółem: 135.98g; Tłuszcz: 95.12g; Węglowodany ogółem: 327.38g; Suma cukrów prostych: 55.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.77g; Sól: 9.75g; Sód: 1991.96 mg; Błonnik pokarmowy: 27.09g; Potas: 3353.28 mg; Wapń: 742.73 mg; Fosfor: 1285.44 mg; Żelazo: 9.74 mg; Magnez: 276.58 mg;* | *Wartość energetyczna: 2560.68 kcal; Białko ogółem: 113.67g; Tłuszcz: 79.48g; Węglowodany ogółem: 286.94g; Suma cukrów prostych: 75.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.66g; Sól: 8.40g; Sód: 2112.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.56g; Potas: 4329.18 mg; Wapń: 747.22 mg; Fosfor: 1547.60 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 334.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 2725.06 kcal; Białko ogółem: 127.94g; Tłuszcz: 69.85g; Węglowodany ogółem: 350.49g; Suma cukrów prostych: 94.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.46g; Sól: 8.76g; Sód: 1804.06 mg; Błonnik pokarmowy: 29.29g; Potas: 3886.99 mg; Wapń: 1168.09 mg; Fosfor: 1581.88 mg; Żelazo: 9.45 mg; Magnez: 336.58 mg;* | *Wartość energetyczna: 2575.25 kcal; Białko ogółem: 119.31g; Tłuszcz: 73.07g; Węglowodany ogółem: 308.75g; Suma cukrów prostych: 73.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.96g; Sól: 9.73g; Sód: 2817.76 mg; Błonnik pokarmowy: 30.84g; Potas: 4247.09 mg; Wapń: 672.58 mg; Fosfor: 1594.04 mg; Żelazo: 11.45 mg; Magnez: 350.67 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ)***, Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** 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 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** miód 1szt., rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** ogórek b/s 40g, rukola 5g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. + kefir 1szt. ***(MLE)*** | Burak pieczony z fetą 100g ***(MLE)*** | Mus owocowo – warzywny 1szt. | 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 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** udko pieczone 140g, ziemniaki  z pietruszką 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** żeberka w miodzie 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt***. (MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, Herbata owocowa 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,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2556.94 kcal; Białko ogółem: 139.64g; Tłuszcz: 102.67g; Węglowodany ogółem: 282.66g; Suma cukrów prostych: 74.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.60g; Sól: 9.20g; Sód: 1855.13 mg; Błonnik pokarmowy: 25.43g; Potas: 2679.13 mg; Wapń: 793.52 mg; Fosfor: 1479.69 mg; Żelazo: 9.98 mg; Magnez: 303.85 mg;* | *Wartość energetyczna: 2961.71 kcal; Białko ogółem: 116.35g; Tłuszcz: 109.69g; Węglowodany ogółem: 392.46g; Suma cukrów prostych: 90.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.11g; Sól: 6.49g; Sód: 1423.16 mg; Błonnik pokarmowy: 36.65g; Potas: 4748.21 mg; Wapń: 698.79 mg; Fosfor: 1438.42 mg; Żelazo: 11.73 mg; Magnez: 427.45 mg;* | *Wartość energetyczna: 2540.67 kcal; Białko ogółem: 110.99g; Tłuszcz: 117.76g; Węglowodany ogółem: 266.95g; Suma cukrów prostych: 71.99g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 51.79g; Sól: 8.17g; Sód: 1993.91 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65g; Potas: 4091.89 mg; Wapń: 561.13 mg; Fosfor: 1396.69 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 308.03 mg;* | *Wartość energetyczna: 3142.30 kcal; Białko ogółem: 119.82g; Tłuszcz: 136.84g; Węglowodany ogółem: 363.07g; Suma cukrów prostych: 100.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 52.94g; Sól: 7.35g; Sód: 1855.52 mg; Błonnik pokarmowy: 31.01g; Potas: 4052.00 mg; Wapń: 771.47 mg; Fosfor: 1494.99 mg; Żelazo: 12.70 mg; Magnez: 314.80 mg;* | *Wartość energetyczna: 2417.39 kcal; Białko ogółem: 100.71g; Tłuszcz: 80.41g; Węglowodany ogółem: 322.89g; Suma cukrów prostych: 67.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.45g; Sól: 6.74g; Sód: 1353.66 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01g; Potas: 4014.88 mg; Wapń: 570.20 mg; Fosfor: 1243.83 mg; Żelazo: 9.73 mg; Magnez: 304.57 mg;* |