|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 20.09 SOBOTA | 21.09 NIEDZIELA | 22.09 PONIEDZIAŁEK | 23.09 WTOREK | 24.09 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,***  ***MLE),*** powidła 1szt., ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj, ryby i koperku 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 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, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** Makaron spaghetti 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką  i cukinią 250g ***(GLU),***  kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Karkówka pieczona 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej  z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsik faszerowany pieczarką 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki  z natką pietruszki 200g, surówka z pory i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** Gołąbek 120g, sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet z piersi kurczaka w sezamie 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g,  kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem  i ogórkiem 160g ***(GLU,MLE,JAJ,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałatka letnia 100g ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z cukinią i kurczakiem 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** dżem 1szt., ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2901.46 kcal; Białko ogółem: 119.99g; Tłuszcz: 59.35g; Węglowodany ogółem: 411.84g; Suma cukrów prostych: 116.68g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.45g; Sól: 6.14g; Sód: 1433.10 mg; Błonnik pokarmowy: 37.59g;  Potas: 4926.72 mg; Wapń: 780.85 mg; Fosfor: 1586.87 mg; Żelazo: 13.35 mg; Magnez: 441.09 mg;* | *Wartość energetyczna: 2740.92 kcal; Białko ogółem: 116.55g; Tłuszcz: 84.18g; Węglowodany ogółem: 327.18g; Suma cukrów prostych: 47.77g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.02g; Sól: 8.72g; Sód: 1461.36 mg; Błonnik pokarmowy: 27.94g; Potas: 3104.38 mg; Wapń: 418.98 mg; Fosfor: 993.30 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 262.87 mg;* | *Wartość energetyczna: 2432.14 kcal; Białko ogółem: 103.69g; Tłuszcz: 71.30g; Węglowodany ogółem: 291.27g; Suma cukrów prostych: 75.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.69g; Sól: 7.93g; Sód: 1784.85 mg; Błonnik pokarmowy: 30.26g; Potas: 3771.25 mg; Wapń: 658.80 mg; Fosfor: 1339.31 mg; Żelazo: 12.20 mg; Magnez: 297.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2497.67 kcal; Białko ogółem: 120.28g; Tłuszcz: 64.97g; Węglowodany ogółem: 297.15g; Suma cukrów prostych: 61.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.12g; Sól: 7.47g; Sód: 1395.59 mg; Błonnik pokarmowy: 29.09g; Potas: 4081.17 mg; Wapń: 485.71 mg; Fosfor: 1189.31 mg; Żelazo: 12.21 mg; Magnez: 297.38 mg;* | *Wartość energetyczna: 2562.42 kcal; Białko ogółem: 122.04g; Tłuszcz: 69.09g; Węglowodany ogółem: 310.04g; Suma cukrów prostych: 70.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72g; Sól: 8.06g; Sód: 2023.50 mg; Błonnik pokarmowy: 30.68g; Potas: 3903.82 mg; Wapń: 542.51 mg; Fosfor: 1338.91 mg; Żelazo: 10.01 mg; Magnez: 298.24 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 25.09 CZWARTEK | 26.09 PIĄTEK | 27.09 SOBOTA | 28.09 NIEDZIELA | 29.09 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek kiszony 30g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),*** dżem 1szt., twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Budyń waniliowy z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Gruszka 1szt. | Koktajl owocowy 200ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Jogurt owocowy 1szt***. (MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pierogi ze szpinakiem 250g ***(GLU,JAJ,MLE),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pieczarkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** żeberka pieczone w miodzie 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet mielony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g ***(MLE),*** papryka żółta 40g, serek haga 1szt***. (MLE),*** liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, papryka 30g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem  i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** sałatka z winegret 100g ***(GOR),*** papryka 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2441.09 kcal; Białko ogółem: 117.74g; Tłuszcz: 100.34g; Węglowodany ogółem: 288.83g; Suma cukrów prostych: 71.63g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.11g; Sól: 10.11g; Sód: 1578.43 mg; Błonnik pokarmowy: 29.87g; Potas: 2513.25 mg; Wapń: 722.62 mg; Fosfor: 1083.56 mg; Żelazo: 8.53 mg; Magnez: 270.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2485.29 kcal; Białko ogółem: 113.83g; Tłuszcz: 81.45g; Węglowodany ogółem: 339.51g; Suma cukrów prostych: 99.61g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.34g; Sól: 5.55g; Sód: 1503.02 mg; Błonnik pokarmowy: 34.69g; Potas: 3997.15 mg; Wapń: 741.95 mg; Fosfor: 1411.29 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 324.08 mg;* | *Wartość energetyczna: 2314.10 kcal; Białko ogółem: 102.35g; Tłuszcz: 97.36g; Węglowodany ogółem: 264.20g; Suma cukrów prostych: 58.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 46.24g; Sól: 10.81g; Sód: 2191.50 mg; Błonnik pokarmowy: 25.77g; Potas: 3904.96 mg; Wapń: 467.82 mg; Fosfor: 1130.91 mg; Żelazo: 13.62 mg; Magnez: 329.78 mg;* | *Wartość energetyczna: 3175.46 kcal; Białko ogółem: 122.93g; Tłuszcz: 138.76g; Węglowodany ogółem: 377.82g; Suma cukrów  prostych: 91.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.84g; Sól: 10.77g; Sód: 1594.64 mg; Błonnik pokarmowy: 30.42g; Potas: 3744.91 mg; Wapń: 828.36 mg; Fosfor: 1544.54 mg; Żelazo: 10.37 mg;*  *Magnez: 330.32 mg;* | *Wartość energetyczna: 2409.03 kcal; Białko ogółem: 106.44g; Tłuszcz: 91.83g; Węglowodany ogółem: 293.05g; Suma cukrów prostych: 60.16g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.82g; Sól: 7.44g; Sód: 1501.21 mg; Błonnik pokarmowy: 25.98g; Potas: 3791.52 mg; Wapń: 576.16 mg; Fosfor: 1168.43 mg; Żelazo: 9.75 mg; Magnez: 281.76 mg;* |