|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 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,***  ***DWU),*** miód 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj, ryby i koperku 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko pieczone 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),*** Filet drobiowy z morelą 100g  w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Schab  z marchewką pieczony 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml ***(GLU,MLE,SEL,JAJ),*** Filet drobiowy 100g w sosie z warzywami 150g ***(SEL),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki drobiowe gotowane  z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,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),*** sałatka z drobnym makaronem  i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt.***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, mus owocowo-warzywny 1szt., Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ),***  pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** burak z fetą i oliwą 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty,Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** dżem 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, kisiel z owocami 100g, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2938.57 kcal; Białko ogółem: 119.66g; Tłuszcz: 58.80g; Węglowodany ogółem: 421.07g; Suma cukrów prostych: 123.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.29g; Sól: 6.05g; Sód: 1396.16 mg; Błonnik pokarmowy: 34.40g; Potas: 4642.49 mg; Wapń: 747.07 mg; Fosfor: 1450.42 mg; Żelazo: 11.91 mg; Magnez: 395.89 mg;* | *Wartość energetyczna: 2818.21 kcal; Białko ogółem: 126.90g; Tłuszcz: 71.49g; Węglowodany ogółem: 364.57g; Suma cukrów prostych: 52.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32g; Sól: 9.89g; Sód: 2087.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.73g; Potas: 3274.28 mg; Wapń: 471.57 mg; Fosfor: 1080.90 mg; Żelazo: 8.61 mg; Magnez: 254.72 mg;* | *Wartość energetyczna: 2428.02 kcal; Białko ogółem: 100.47g; Tłuszcz: 64.14g; Węglowodany ogółem: 308.68g; Suma cukrów prostych: 76.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04g; Sól: 7.90g; Sód: 1748.38 mg; Błonnik pokarmowy: 28.98g; Potas: 3663.21 mg; Wapń: 535.70 mg; Fosfor: 1103.87 mg; Żelazo: 10.79 mg; Magnez: 265.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2491.44 kcal; Białko ogółem: 144.48g; Tłuszcz: 54.00g; Węglowodany ogółem: 297.57g; Suma cukrów prostych: 61.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.31g; Sól: 7.53g; Sód: 1415.45 mg; Błonnik pokarmowy: 31.93g; Potas: 4464.62 mg; Wapń: 409.62 mg; Fosfor: 1363.82 mg;*  *Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 307.03 mg;* | *Wartość energetyczna: 2442.51 kcal; Białko ogółem: 104.03g; Tłuszcz: 62.06g; Węglowodany ogółem: 311.15g; Suma cukrów prostych: 71.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.74g; Sól: 8.21g; Sód: 2025.60 mg; Błonnik pokarmowy: 24.48g; Potas: 3556.10 mg; Wapń: 415.41 mg; Fosfor: 1017.72 mg; Żelazo: 10.39 mg; Magnez: 236.19 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** Pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane  1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE)***, serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Budyń waniliowy z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Banan 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),*** marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 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 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zrazy wieprzowe bez farszu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),***  Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE)***, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 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 haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2447.69 kcal; Białko ogółem: 113.34g; Tłuszcz: 98.37g; Węglowodany ogółem: 299.15g; Suma cukrów prostych: 71.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.76g; Sól: 10.17g; Sód: 1243.54 mg; Błonnik pokarmowy: 29.43g; Potas: 2452.97 mg; Wapń: 518.40 mg; Fosfor: 888.97 mg; Żelazo: 7.27 mg; Magnez: 226.32 mg;* | *Wartość energetyczna: 2451.77 kcal; Białko ogółem: 111.98g; Tłuszcz: 70.55g; Węglowodany ogółem: 352.66g; Suma cukrów prostych: 113.71g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.10g; Sól: 3.56g; Sód: 1002.41 mg; Błonnik pokarmowy: 29.96g; Potas: 4230.30 mg; Wapń: 644.07 mg; Fosfor: 1173.14 mg; Żelazo: 8.76 mg; Magnez: 291.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 2449.06 kcal; Białko ogółem: 121.00g; Tłuszcz: 91.52g; Węglowodany ogółem: 292.50g; Suma cukrów prostych: 57.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.89g; Sól: 9.61g; Sód: 2179.19 mg; Błonnik pokarmowy: 27.93g; Potas: 3945.29 mg; Wapń: 436.56 mg; Fosfor: 1220.72 mg; Żelazo: 11.50 mg; Magnez: 320.53 mg;* | *Wartość energetyczna: 2949.92 kcal; Białko ogółem: 137.32g; Tłuszcz: 112.63g; Węglowodany ogółem: 357.40g; Suma cukrów prostych: 84.22g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.39g; Sól: 10.92g; Sód: 1343.12 mg; Błonnik pokarmowy: 27.29g; Potas: 3870.35 mg; Wapń: 796.73 mg; Fosfor: 1556.77 mg; Żelazo: 8.67 mg;*  *Magnez: 315.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2307.91 kcal; Białko ogółem: 101.62g; Tłuszcz: 86.42g; Węglowodany ogółem: 285.78g; Suma cukrów prostych: 62.35g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.47g; Sól: 7.78g; Sód: 1437.22 mg; Błonnik pokarmowy: 28.15g; Potas: 4174.65 mg; Wapń: 476.86 mg; Fosfor: 969.75 mg; Żelazo: 10.54 mg; Magnez: 266.06 mg;* |