|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 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 b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Filet drobiowy z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej  z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Schab z marchewką pieczony 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z pory i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml ***(GLU,MLE,SEL,JAJ),*** Filet drobiowy 100g w sosie  z warzywami 150g ***(SEL),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot b/c 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, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Śliwki 2szt. | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,SOJ,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka 40g, sałatka letnia 100g ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo  z cukinią i kurczakiem 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2941.97 kcal; Białko ogółem: 135.65g; Tłuszcz: 63.20g; Węglowodany ogółem: 406.79g; Suma cukrów prostych: 100.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.99g; Sól: 6.95g; Sód: 1501.80 mg; Błonnik pokarmowy: 39.33g; Potas: 5033.72 mg; Wapń: 788.75 mg; Fosfor: 1721.27 mg; Żelazo: 14.95 mg; Magnez: 493.89 mg;* | *Wartość energetyczna: 2812.93 kcal; Białko ogółem: 125.16g; Tłuszcz: 84.95g; Węglowodany ogółem: 345.18g; Suma cukrów prostych: 38.15g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.46g; Sól: 10.40g; Sód: 2394.78 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89g; Potas: 3655.73 mg; Wapń: 531.47 mg; Fosfor: 1352.37 mg;  Żelazo: 11.68 mg; Magnez: 358.38 mg;* | *Wartość energetyczna: 2432.69 kcal; Białko ogółem: 105.52g; Tłuszcz: 67.96g; Węglowodany  ogółem: 306.43g; Suma cukrów  prostych: 77.51g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.49g; Sól: 8.22g; Sód: 1716.43 mg; Błonnik  pokarmowy: 32.93g; Potas: 4040.92 mg; Wapń: 673.30 mg; Fosfor: 1462.05 mg; Żelazo: 13.52 mg; Magnez: 362.18 mg;* | *Wartość energetyczna: 2594.63 kcal; Białko ogółem: 130.33g; Tłuszcz: 59.07g; Węglowodany ogółem: 339.77g; Suma cukrów prostych: 73.24g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.86g; Sól: 7.83g; Sód: 1584.25 mg; Błonnik pokarmowy: 44.27g;  Potas: 5327.32 mg; Wapń: 518.04 mg; Fosfor: 1472.27 mg; Żelazo: 15.51 mg; Magnez: 421.63 mg;* | *Wartość energetyczna: 2550.88 kcal; Białko ogółem: 113.53g; Tłuszcz: 70.65g; Węglowodany ogółem: 313.22g; Suma cukrów prostych: 54.18g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.78g; Sól: 8.58g; Sód: 2037.63 mg; Błonnik pokarmowy: 33.01g; Potas: 3839.03 mg; Wapń: 553.10 mg; Fosfor: 1371.92 mg; Żelazo: 11.78 mg; Magnez: 333.34 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** 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 b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty,  Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt***. (JAJ),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE)***, serek deliser 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Budyń waniliowy b/c z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Gruszka 1szt. | Koktajl owocowy b/c 200ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Jogurt naturalny 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 b/c 250ml | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Zrazy wieprzowe bez farszu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Sok warzywny 200ml | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE,SOJ)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g ***(MLE),*** liść sałaty, papryka żółta 40g,  Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** papryka 30g, liść sałaty, rzodkiewka 30g ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem  i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),***  pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** sałatka z winegret 100g ***(GOR),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2427.72 kcal; Białko ogółem: 119.20g; Tłuszcz: 100.90g; Węglowodany ogółem: 291.84g; Suma cukrów prostych: 61.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 49.02g; Sól: 12.60g; Sód: 1463.94 mg; Błonnik pokarmowy: 32.11g; Potas: 2603.32 mg; Wapń: 565.89 mg; Fosfor: 1112.69 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 317.14 mg;* | *Wartość energetyczna: 2462.56 kcal; Białko ogółem: 119.19g; Tłuszcz: 83.20g; Węglowodany ogółem: 331.14g; Suma cukrów prostych: 101.26g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.10g; Sól: 5.14g; Sód: 1611.62 mg; Błonnik pokarmowy: 36.37g; Potas: 4260.55 mg; Wapń: 902.45 mg; Fosfor: 1623.09 mg; Żelazo: 12.27 mg; Magnez: 378.68 mg;* | *Wartość energetyczna: 2431.19 kcal; Białko ogółem: 121.94g; Tłuszcz: 90.35g; Węglowodany ogółem: 299.61g; Suma cukrów prostych: 49.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.05g; Sól: 10.22g; Sód: 2467.59 mg; Błonnik pokarmowy: 32.97g; Potas: 4632.34 mg; Wapń: 528.44 mg; Fosfor: 1485.99 mg; Żelazo: 16.65 mg; Magnez: 445.85 mg;* | *Wartość energetyczna: 3138.03 kcal; Białko ogółem: 147.12g; Tłuszcz: 127.69g; Węglowodany ogółem: 371.17g; Suma cukrów prostych: 82.46g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.98g; Sól: 11.36g; Sód: 1584.09 mg; Błonnik pokarmowy: 32.55g; Potas: 3922.06 mg; Wapń: 830.12 mg; Fosfor: 1771.62 mg; Żelazo: 11.11 mg;*  *Magnez: 400.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 2152.42 kcal; Białko ogółem: 103.02g; Tłuszcz: 72.86g; Węglowodany ogółem: 282.23g; Suma cukrów prostych: 36.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.70g; Sól: 6.09g; Sód: 1428.68 mg; Błonnik pokarmowy: 28.32g; Potas: 3779.71 mg; Wapń: 435.79 mg; Fosfor: 1188.05 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 322.97 mg;* |