|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 10.09 ŚRODA | 11.09 CZWARTEK | 12.09 PIĄTEK | 13.09 SOBOTA | 14.09 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g, ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** wędlina 40g, serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Gruszka 1szt. | Mix warzyw w słupkach 100g | Skyr naturalny 1szt***. (MLE)*** | Śliwki 2szt. | Koktajl owocowy b/c 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),***  kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),***  Schab pieczony ze szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim z warzywami 250g ***(GLU, SEL),*** ziemniaki z pietruszką 200g, kompot b/c 250ml | Zupa brokułowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pulpet drobiowy gotowany z kapustą 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Udko pieczone 100g, ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt. |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g **(GLU),** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 160g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),***  pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2479.69 kcal; Białko ogółem: 113.34g; Tłuszcz: 52.90g; Węglowodany ogółem: 332.52g; Suma cukrów prostych: 93.81g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.27g; Sól: 7.43g; Sód: 1865.03 mg; Błonnik pokarmowy: 37.95g; Potas: 4093.18 mg; Wapń: 1038.03 mg; Fosfor: 1808.09 mg; Żelazo: 12.92 mg;*  *Magnez: 419.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2489.75 kcal; Białko ogółem: 115.51g; Tłuszcz: 57.17g; Węglowodany ogółem: 331.92g; Suma cukrów prostych: 52.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15g; Sól: 7.60g; Sód: 1795.93 mg; Błonnik pokarmowy: 39.04g; Potas: 4631.98 mg; Wapń: 838.24 mg; Fosfor: 1672.03 mg; Żelazo: 12.89 mg; Magnez: 406.39 mg;* | *Wartość energetyczna: 2614.22 kcal; Białko ogółem: 118.33g; Tłuszcz: 71.95g; Węglowodany ogółem: 334.81g; Suma cukrów prostych: 61.46g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.19g; Sól: 6.50g; Sód: 1603.56 mg; Błonnik pokarmowy: 37.50g; Potas: 4311.29 mg; Wapń: 483.30 mg; Fosfor: 1276.18 mg; Żelazo: 12.32 mg; Magnez: 369.42 mg;* | *Wartość energetyczna: 2465.60*  *kcal; Białko ogółem: 120.61g; Tłuszcz: 61.95g; Węglowodany ogółem: 304.68g; Suma cukrów prostych: 60.68g; Kwasy tłuszczowe*  *nasycone ogółem: 27.19g; Sól: 6.92g; Sód: 1826.68 mg; Błonnik*  *pokarmowy: 30.78g; Potas: 3712.34 mg; Wapń: 719.10 mg; Fosfor:1610.30 mg; Żelazo: 12.16 mg; Magnez: 355.01 mg;* | *Wartość energetyczna: 2779.76 kcal; Białko ogółem: 108.73g; Tłuszcz: 88.14g; Węglowodany ogółem: 339.47g; Suma cukrów prostych: 40.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.13g; Sól: 9.72g; Sód: 2289.87 mg; Błonnik pokarmowy: 30.07g; Potas: 2450.06 mg; Wapń: 642.25 mg; Fosfor: 1315.89 mg; Żelazo: 11.38 mg; Magnez: 319.63 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 15.09 PONIEDZIAŁEK | 16.09 WTOREK | 17.09 ŚRODA | 18.09 CZWARTEK | 19.09 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 80g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rukola 5g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml | 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),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***  pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** papryka żółta 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt. | Pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE)*** | Serek homogenizowany  naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pieczeń ze schabu pieczona 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto z papryką i pieczarkami 400g ***(GLU),*** kompot b/c 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Kurczak  w kawałkach 100g w sosie śmietanowo - brokułowym 100g ***(GLU,MLE),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU,JAJ),*** surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)***  z sosem mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU),*** surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Mix warzyw w słupkach 100g | Jabłko 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Surówka z marchwi i jabłka 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** sałatka letnia 100g ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(SOJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2322.78 kcal; Białko ogółem: 113.83g; Tłuszcz: 57.95g; Węglowodany ogółem: 287.51g; Suma cukrów prostych: 54.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.52g; Sól: 6.56g; Sód: 1646.93 mg; Błonnik pokarmowy: 35.60g; Potas: 4676.16 mg; Wapń: 546.30 mg; Fosfor: 1630.33 mg; Żelazo: 14.16 mg; Magnez: 414.50 mg;* | *Wartość energetyczna: 2413.30 kcal; Białko ogółem: 104.60g; Tłuszcz: 48.53g; Węglowodany ogółem: 327.16g; Suma cukrów prostych: 63.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78g; Sól: 8.43g; Sód: 2297.52 mg; Błonnik pokarmowy: 23.49g; Potas: 2103.11 mg; Wapń: 486.03 mg; Fosfor: 1105.25 mg; Żelazo: 6.48 mg; Magnez: 192.31 mg;* | *Wartość energetyczna: 2761.91 kcal; Białko ogółem: 151.72g; Tłuszcz: 61.74g; Węglowodany: 349.06g; Suma cukrów prostych: 62.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.53g; Sól: 7.80g; Sód: 1537.72 mg; Błonnik pokarmowy: 32.39g; Potas: 3829.21 mg; Wapń: 755.96 mg; Fosfor: 1577.96 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 363.59 mg;* | *Wartość energetyczna: 3073.37 kcal; Białko ogółem: 123.25g; Tłuszcz: 97.64g; Węglowodany ogółem: 363.71g; Suma cukrów prostych: 57.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.92g; Sól: 7.71g; Sód: 1937.79 mg; Błonnik pokarmowy: 33.69g; Potas: 4608.44 mg; Wapń: 545.73 mg; Fosfor: 1466.47 mg; Żelazo: 14.54 mg; Magnez: 412.07 mg;* | *Wartość energetyczna: 2783.41 kcal; Białko ogółem: 119.68g; Tłuszcz: 69.07g; Węglowodany ogółem: 370.37g; Suma cukrów prostych: 86.81g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.77g; Sól: 7.68g; Sód: 1759.21 mg; Błonnik pokarmowy: 38.22g; Potas: 4662.17 mg; Wapń: 977.84 mg; Fosfor: 1576.98 mg; Żelazo: 11.74 mg; Magnez: 399.58 mg;* |