|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 30.09 WTOREK | 01.10 ŚRODA | 02.10 CZWARTEK | 03.10 PIĄTEK | 04.10 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią 100g ***(MLE),*** powidła 1szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE),***  ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),***pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z makreli 80g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna ryżem 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek kiri 1szt***. (MLE),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Jabłko 1szt. | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Gruszka 1 szt. |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,SEL,JAJ),*** Kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Zrazy wieprzowe ze schabu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak po tajsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,SEL,JAJ),*** Ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki  z natką pietruszki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy z morelą 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** dżem 1szt., papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** budyń z owocami 100g ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),***  ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2912.43 kcal; Białko ogółem: 115.00g; Tłuszcz: 88.96g; Węglowodany ogółem: 353.29g; Suma cukrów prostych: 105.81g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.69g; Sól: 7.11g; Sód: 1457.85 mg; Błonnik pokarmowy: 33.02g; Potas: 4526.78 mg; Wapń: 836.79 mg; Fosfor: 1544.19 mg; Żelazo: 11.31 mg; Magnez: 396.27 mg;* | *Wartość energetyczna: 2587.98 kcal; Białko ogółem: 107.89g; Tłuszcz: 70.57g; Węglowodany ogółem: 327.71g; Suma cukrów prostych: 76.74g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.13g; Sól: 7.57g; Sód: 2255.20 mg; Błonnik pokarmowy: 32.69g; Potas: 3467.97 mg; Wapń: 672.82 mg; Fosfor: 1262.04 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 264.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2740.11 kcal; Białko ogółem: 136.19g; Tłuszcz: 62.42g; Węglowodany ogółem: 360.09g; Suma cukrów prostych: 60.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.90g; Sól: 9.21g; Sód: 2236.32 mg; Błonnik pokarmowy: 30.45g; Potas: 4042.79 mg; Wapń: 489.92 mg; Fosfor: 1564.06 mg; Żelazo: 12.16 mg; Magnez: 365.43 mg;* | *Wartość energetyczna: 3108.94 kcal; Białko ogółem: 118.89g; Tłuszcz: 114.71g; Węglowodany ogółem: 339.87g; Suma cukrów prostych: 61.03g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20g; Sól: 7.06g; Sód: 1547.95 mg; Błonnik pokarmowy: 34.62g; Potas: 3564.23 mg; Wapń: 564.72 mg; Fosfor: 1150.07 mg; Żelazo: 9.92 mg; Magnez: 304.16 mg;* | *Wartość energetyczna:: 592.72 kcal; Białko ogółem: 127.61g; Tłuszcz: 52.50g; Węglowodany ogółem: 353.44g; Suma cukrów prostych: 104.07g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.80g; Sól: 6.65g; Sód: 1539.69 mg; Błonnik pokarmowy: 35.43g; Potas: 4671.37 mg; Wapń: 854.04 mg; Fosfor: 1812.58 mg; Żelazo: 11.53 mg; Magnez: 400.83 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 05.10 NIEDZIELA | 06.10 PONIEDZIAŁEK | 07.10 WTOREK | 08.10 ŚRODA | 09.10 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE),*** pasta z tuńczyka 100g ***(RYB,JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,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 tartare 1szt***. (MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 20g ***(SOJ,SEL,GOR),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g, ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 100g ***(MLE),*** dżem 1szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, papryka żółta 40g, ogórek b/s 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt fantazja owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Twarożek typu grani 1szt. ***(MLE)*** | Babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami ***(MLE),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pieczarkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** skyr naturalny 1szt***. (MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet mielony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 100g, surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz węgierski 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),***  wędlina 40g, powidła 1szt., papryka 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** serek kiri 1szt***. (MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, papryka 30g, jabłko pieczone z cynamonem 1szt., 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, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 160g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek kiri 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2451.98 kcal; Białko ogółem: 108.43g; Tłuszcz: 60.19g; Węglowodany ogółem: 307.88g; Suma cukrów prostych: 72.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37g; Sól: 5.31g; Sód: 1804.90 mg; Błonnik pokarmowy: 30.14g; Potas: 3937.35 mg; Wapń: 667.10 mg; Fosfor: 1387.79 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 347.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2751.60 kcal; Białko ogółem: 120.78g; Tłuszcz: 95.86g; Węglowodany ogółem: 298.37g; Suma cukrów prostych: 54.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.78g; Sól: 7.38g; Sód: 1717.99 mg; Błonnik pokarmowy: 31.51g; Potas: 3485.11 mg; Wapń: 520.66 mg; Fosfor: 1145.93 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 271.24 mg;* | *Wartość energetyczna: 2782.51  kcal; Białko ogółem: 149.54g; Tłuszcz: 71.48g; Węglowodany ogółem: 333.33g; Suma cukrów prostych: 81.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.37g; Sól: 9.53g; Sód: 1408.84 mg; Błonnik pokarmowy: 26.38g; Potas: 2144.42 mg; Wapń: 498.08 mg; Fosfor: 974.63 mg; Żelazo: 7.63 mg; Magnez: 226.51 mg;* |  |  |