|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),*** serek kiri 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),***  wędlina 40g ***(SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** 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, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Jabłko 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt***. (MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Gruszka 1szt. |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,SEL,JAJ),*** Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej  z ogórkiem 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Zrazy wieprzowe ze schabu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Udko pieczone 100g, ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,SEL,JAJ),*** Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 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 b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt. | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),***  sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** 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 tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2855.87 kcal; Białko ogółem: 122.72g; Tłuszcz: 86.95g; Węglowodany ogółem: 344.15g; Suma cukrów prostych: 98.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.38g; Sól: 6.91g; Sód: 1393.90 mg; Błonnik pokarmowy: 33.00g; Potas: 4465.27 mg; Wapń: 846.42 mg; Fosfor: 1642.93 mg; Żelazo: 12.21 mg; Magnez: 454.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 2758.24 kcal; Białko ogółem: 127.21g; Tłuszcz: 84.61g; Węglowodany ogółem: 321.32g; Suma cukrów prostych: 69.68g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.18g; Sól: 7.92g; Sód: 2045.21 mg; Błonnik pokarmowy: 34.67g; Potas: 3537.93 mg; Wapń: 516.40 mg; Fosfor: 1280.28 mg; Żelazo: 12.21 mg; Magnez: 308.03 mg;* | *Wartość energetyczna: 2774.58 kcal; Białko ogółem: 129.69g; Tłuszcz: 65.86g; Węglowodany ogółem: 375.00g; Suma cukrów prostych: 53.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.24g; Sól: 9.28g; Sód: 2317.08 mg; Błonnik pokarmowy: 32.99g; Potas: 4061.15 mg; Wapń: 493.70 mg; Fosfor: 1655.22 mg; Żelazo: 14.04 mg; Magnez: 404.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2960.09 kcal; Białko ogółem: 128.10g; Tłuszcz: 96.08g; Węglowodany ogółem: 342.02g; Suma cukrów prostych: 59.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.34g; Sól: 9.01g; Sód: 1565.46 mg; Błonnik pokarmowy: 35.93g; Potas: 3838.55 mg; Wapń: 499.23 mg; Fosfor: 1283.94 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 347.85 mg;* | *Wartość energetyczna: 2618.86 kcal; Białko ogółem: 135.22g; Tłuszcz: 53.76g; Węglowodany ogółem: 351.97g; Suma cukrów prostych: 71.95g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41g; Sól: 7.64g; Sód: 1524.30 mg; Błonnik pokarmowy: 38.99g; Potas: 4613.44 mg; Wapń: 568.83 mg; Fosfor: 1742.74 mg; Żelazo: 13.12 mg; Magnez: 433.79 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,GOR,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** 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 b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, papryka żółta 40g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Twarożek typu grani 1szt. ***(MLE)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** Schab pieczony ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki drobiowe gotowane z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100g ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto z pieczarkami i papryką 400g ***(GLU),*** kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 100g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Sałatka z surowych warzyw z sosem winegret 100g ***(GOR)*** | Śliwki 2szt. | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g, papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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, 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 taratre 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2393.67 kcal; Białko ogółem: 116.97g; Tłuszcz: 53.08g; Węglowodany ogółem: 310.88g; Suma cukrów prostych: 70.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.93g; Sól: 5.78g; Sód: 1833.85 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41g; Potas: 4355.72 mg; Wapń: 682.66 mg; Fosfor: 1633.19 mg; Żelazo: 12.82 mg; Magnez: 414.93 mg;* | *Wartość energetyczna: 2698.95 kcal; Białko ogółem: 136.62g; Tłuszcz: 96.44g; Węglowodany ogółem: 267.88g; Suma cukrów prostych: 60.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.00g; Sól: 7.47g; Sód: 1751.84 mg; Błonnik pokarmowy: 31.39g; Potas: 3066.81 mg; Wapń: 529.11 mg; Fosfor: 1275.13 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 265.07 mg;* | *Wartość energetyczna: 2468.53 kcal; Białko ogółem: 128.91g; Tłuszcz: 57.79g; Węglowodany ogółem: 321.36g; Suma cukrów prostych: 65.60g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.92g; Sól: 10.13g; Sód: 1557.73 mg; Błonnik pokarmowy: 32.79g; Potas: 3019.58 mg; Wapń: 700.29 mg; Fosfor: 1603.52 mg; Żelazo: 11.26 mg; Magnez: 349.71 mg;* |  |  |