|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17.06 PONIEDZIAŁEK | 18.06 WTOREK | 19.06 ŚRODA | 20.06 CZWARTEK | 21.06 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR)***, ketchup 15g, ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 80g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt, ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + jabłko 1 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)***+ banan 1 szt. | Truskawki 80g  | Sok marchwiowy 200 ml  | Koktajl brzoskwiniowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Pieczeń z szynki 100g ***(SEL),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet siekany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab w majeranku 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot 250 ml | Zupa owocowa 350 ml ***(GLU),*** kurczak 100g duszony w kremowym sosie z cukinią 100g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL)***, ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB)*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z białej kapusty i marchwi 150g, kompot 250 ml  |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek kiszony 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 80g ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, sałatka z surowych warzyw z sosem winegret 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***ogórek kiszony 30g, warzywa pieczone 100g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2543.09 kcal; Białko ogółem: 93.69 g; Tłuszcz: 111.04 g; Węglowodany ogółem: 323.47 g; Sód: 4644.27 mg; suma cukrów prostych: 40.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.18 g; Błonnik pokarmowy: 32.37 g; Potas: 4614.43 mg; Wapń: 693.13 mg; Fosfor: 1527.51 mg; Magnez: 331.36 mg; Żelazo: 13.01 mg;*  | *Energia: 2672.58 kcal; Białko ogółem: 123.07 g; Tłuszcz: 100.57 g; Węglowodany ogółem: 348.03 g; Sód: 3048.44 mg; suma cukrów prostych: 59.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.28 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Potas: 4975.17 mg; Wapń: 805.46 mg; Fosfor: 1977.63 mg; Magnez: 413.67 mg; Żelazo: 16.20 mg;*  | *Energia: 2806.67 kcal; Białko ogółem: 121.88 g; Tłuszcz: 126.52 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g; Sód: 2685.43 mg; suma cukrów prostych: 56.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.49 g; Błonnik pokarmowy: 31.37 g; Potas: 4970.03 mg; Wapń: 913.68 mg; Fosfor: 2022.09 mg; Magnez: 430.43 mg; Żelazo: 13.73 mg;*  | *Energia: 2375.82 kcal; Białko ogółem: 93.30 g; Tłuszcz: 95.36 g; Węglowodany ogółem: 311.59 g; Sód: 2284.81 mg; suma cukrów prostych: 46.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.69 g; Potas: 2935.24 mg; Wapń: 493.52 mg; Fosfor: 1408.57 mg; Magnez: 308.62 mg; Żelazo: 12.87 mg;*  | *Energia: 2532.90 kcal; Białko ogółem: 120.93 g; Tłuszcz: 111.38 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g; Sód: 3307.69 mg; suma cukrów prostych: 36.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.97 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Potas: 4368.52 mg; Wapń: 921.30 mg; Fosfor: 2032.94 mg; Magnez: 376.89 mg; Żelazo: 17.00 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 22.06 SOBOTA | 23.06 NIEDZIELA | 24.06 PONIEDZIAŁEK | 25.06 WTOREK | 26.06 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** dżem 1 szt., pomidor 40g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt.***(SOJ,SEL,GOR)***, ketchup 15g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 50g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, miód 1 szt., rzodkiewka 30g, papryka 30g, Kakao 250ml ***(MLE)*** |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Koktajl bananowy 200 ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200 ml | Brzoskwinia 1 szt. |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz wieprzowy z pieczarkami i papryką 200g ***(GLU,MLE),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** ogórek kiszony 60g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kurczak po chińsku 200g ***(GLU, SEZ),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, ogórek świeży b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU)*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** jabłko pieczone z cynamonem 1 szt., pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL,GOR,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą 50g ***(MLE,GOR),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2717.97 kcal; Białko ogółem: 106.30 g; Tłuszcz: 121.92 g; Węglowodany ogółem: 325.23 g; Sód: 3774.35 mg; suma cukrów prostych: 52.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.39 g; Błonnik pokarmowy: 27.65 g; Potas: 3678.91 mg; Wapń: 794.17 mg; Fosfor: 1713.51 mg; Magnez: 343.62 mg; Żelazo: 13.61 mg;*  | *Energia: 3033.60 kcal; Białko ogółem: 118.26 g; Tłuszcz: 125.87 g; Węglowodany ogółem: 354.23 g; Sód: 3406.27 mg; suma cukrów prostych: 40.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.20 g; Błonnik pokarmowy: 32.03 g; Potas: 4951.25 mg; Wapń: 574.46 mg; Fosfor: 1671.60 mg; Magnez: 395.36 mg; Żelazo: 12.96 mg;*  | *Energia: 2829.70 kcal; Białko ogółem: 133.07 g; Tłuszcz: 101.53 g; Węglowodany ogółem: 377.11 g; Sód: 2962.43 mg; suma cukrów prostych: 78.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.26 g; Potas: 4436.59 mg; Wapń: 845.29 mg; Fosfor: 2074.80 mg; Magnez: 418.61 mg; Żelazo: 14.62 mg;*  | *Energia: 2775.75 kcal; Białko ogółem: 126.15 g; Tłuszcz: 100.97 g; Węglowodany ogółem: 362.95 g; Sód: 3279.43 mg; suma cukrów prostych: 60.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.19 g; Błonnik pokarmowy: 25.76 g; Potas: 4037.24 mg; Wapń: 890.40 mg; Fosfor: 1982.63 mg; Magnez: 369.63 mg; Żelazo: 16.00 mg;*  | *Energia: 2273.26 kcal; Białko ogółem: 85.00 g; Tłuszcz: 105.86 g; Węglowodany ogółem: 272.43 g; Sód: 2253.65 mg; suma cukrów prostych: 38.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.06 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Potas: 3780.48 mg; Wapń: 656.40 mg; Fosfor: 1497.56 mg; Magnez: 321.54 mg; Żelazo: 11.48 mg;*  |