|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 28.05 WTOREK | 29.05 ŚRODA | 30.05 CZWARTEK | 31.05 PIĄTEK | 1.06 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml (***GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ),*** ketchup 15g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** dżem 1 szt, wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),***  Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Banan 1 szt. | Jabłko gotowane 1 szt. | Koktajl bananowo - porzeczkowy 200 ml ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** Pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,SEL)***, kawałki kurczaka 100g, w sosie śmietanowo- brokułowym 180g ***(GLU,MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, zrazik nadziewany marchewką 100g ***(GLU,SEL),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE)***, ziemniaki z koperkiem 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),***  ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml  | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,MLE,DWU)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, mus owocowy 1 szt., Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, kisiel z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR)***, wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 3056.14 kcal; Białko ogółem: 140.01 g; Tłuszcz: 130.91 g; Węglowodany ogółem: 354.11 g; Sód: 3337.14 mg; suma cukrów prostych: 75.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.31 g; Błonnik pokarmowy: 26.66 g; Potas: 4090.87 mg; Wapń: 1005.89 mg; Fosfor: 2256.69 mg; Magnez: 371.39 mg; Żelazo: 17.62 mg;*  | *Energia: 2810.86 kcal; Białko ogółem: 114.63 g; Tłuszcz: 102.57 g; Węglowodany ogółem: 380.41 g; Sód: 2397.21 mg; suma cukrów prostych: 55.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.49 g; Błonnik pokarmowy: 26.01 g; Potas: 4137.73 mg; Wapń: 734.39 mg; Fosfor: 1733.76 mg; Magnez: 369.66 mg; Żelazo: 11.38 mg;*  | *Energia: 2474.82 kcal; Białko ogółem: 94.72 g; Tłuszcz: 104.31 g; Węglowodany ogółem: 320.31 g; Sód: 2623.06 mg; suma cukrów prostych: 50.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.34 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Potas: 4071.60 mg; Wapń: 573.20 mg; Fosfor: 1506.87 mg; Magnez: 342.95 mg; Żelazo: 14.98 mg;*  | *Energia: 2661.04 kcal; Białko ogółem: 122.06 g; Tłuszcz: 107.03 g; Węglowodany ogółem: 331.72 g; Sód: 2696.97 mg; suma cukrów prostych: 53.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.75 g; Błonnik pokarmowy: 31.32 g; Potas: 4738.06 mg; Wapń: 713.10 mg; Fosfor: 1946.57 mg; Magnez: 381.59 mg; Żelazo: 16.86 mg;*  | *Energia: 2724.62 kcal; Białko ogółem: 113.76 g; Tłuszcz: 115.77 g; Węglowodany ogółem: 342.83 g; Sód: 2791.96 mg; suma cukrów prostych: 55.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.50 g; Błonnik pokarmowy: 37.58 g; Potas: 5171.73 mg; Wapń: 931.32 mg; Fosfor: 1912.96 mg; Magnez: 441.47 mg; Żelazo: 17.24 mg* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 2.06 Niedziela | 3.06 PONIEDZIAŁEK | 4.06 WTOREK | 5.06 ŚRODA | 6.06 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko gotowane 1 szt., Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, sałata liść, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)***  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** dżem 1 szt., serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl bananowy 200 ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + banan 1 szt. | Sok warzywny 200 ml  | Mus owocowy 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, potrawka drobiowa 100g ***(GLU,SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml  | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g ***(GLU,MLE)***, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml  | Zupa owocowa 350 ml ***(GLU)***, roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),***  sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE)***, ziemniaki 200g, marchewka gotowana 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** klopsiki z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ,SEL)***, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU, MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** leczo z cukinią i kurczakiem 220g ***(GLU,SEL)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** serek deliser 1 szt***. (MLE)*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** miód 1 szt., warzywa pieczone 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, budyń z owocem 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2601.07 kcal; Białko ogółem: 103.71 g; Tłuszcz: 97.26 g; Węglowodany ogółem: 356.73 g; Sód: 2497.58 mg; suma cukrów prostych: 39.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.70 g; Potas: 3564.95 mg; Wapń: 544.13 mg; Fosfor: 1622.60 mg; Magnez: 334.87 mg; Żelazo: 15.76 mg;*  | *Energia: 2305.04 kcal; Białko ogółem: 99.20 g; Tłuszcz: 84.27 g; Węglowodany ogółem: 309.02 g; Sód: 1980.79 mg; suma cukrów prostych: 52.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.89 g; Błonnik pokarmowy: 24.14 g; Potas: 4017.82 mg; Wapń: 604.43 mg; Fosfor: 1415.61 mg; Magnez: 323.31 mg; Żelazo: 11.71 mg;*  | *Energia: 2573.71 kcal; Białko ogółem: 103.65 g; Tłuszcz: 94.74 g; Węglowodany ogółem: 354.61 g; Sód: 2223.44 mg; suma cukrów prostych: 48.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.08 g; Błonnik pokarmowy: 30.80 g; Potas: 4830.11 mg; Wapń: 652.02 mg; Fosfor: 1657.70 mg; Magnez: 378.27 mg; Żelazo: 11.93 mg;*  | *Energia: 2628.68 kcal; Białko ogółem: 118.80 g; Tłuszcz: 101.23 g; Węglowodany ogółem: 347.03 g; Sód: 4268.62 mg; suma cukrów prostych: 58.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.61 g; Błonnik pokarmowy: 38.80 g; Potas: 5611.60 mg; Wapń: 1016.92 mg; Fosfor: 2068.21 mg; Magnez: 479.08 mg; Żelazo: 16.08 mg;*  | *Energia: 2326.16 kcal; Białko ogółem: 81.90 g; Tłuszcz: 84.61 g; Węglowodany ogółem: 329.91 g; Sód: 2015.26 mg; suma cukrów prostych: 47.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.48 g; Błonnik pokarmowy:23.09 g; Potas: 2500.80 mg; Wapń: 421.08 mg; Fosfor: 1160.75 mg; Magnez: 238.05 mg; Żelazo: 9.92 mg;* |