|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.06 PIĄTEK | 8.06 SOBOTA | 9.06 NIEDZIELA | 10.06 PONIEDZIAŁEK | 11.06 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** 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 ziołami 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR)***, dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 50g ***( SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g,Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),***liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)***+ banan 1 szt. | Sok warzywny 200 ml | Jabłko gotowane 1 szt. |
| Obiad | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ***(GLU,SEL)***, Ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml  | Botwinka z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 350g ***(GLU,SEL)***, kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ,SEL)***, w sosie koperkowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU)***, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** filet drobiowy gotowany 100g ***(SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml | Zupa owocowa z makaronem 350 ml ***(GLU)***, rolada schabowa ze szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,MLE,DWU),***  Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR)***, ketchup 15g, wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, pomidor b/s 40g, liść sałaty, mus owocowy 1 szt., Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** Serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***GLU,SOJ,SEL,MLE)***, liść sałaty, miód 1 szt., pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z brokułem i jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2631.79 kcal; Białko ogółem: 126.08 g; Tłuszcz: 102.49 g; Węglowodany ogółem: 325.70 g; Sód: 2850.14 mg; suma cukrów prostych: 42.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Potas: 5076.02 mg; Wapń: 895.83 mg; Fosfor: 2135.97 mg; Magnez: 430.69 mg; Żelazo: 17.35 mg;*  | *Energia: 2642.02 kcal; Białko ogółem: 97.40 g; Tłuszcz: 118.58 g; Węglowodany ogółem: 319.20 g; Sód: 2927.35 mg; suma cukrów prostych: 53.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.84 g; Błonnik pokarmowy: 24.08 g; Potas: 2808.88 mg; Wapń: 369.16 mg; Fosfor: 1410.69 mg; Magnez: 263.68 mg; Żelazo: 10.23 mg;*  | *Energia: 2726.39 kcal; Białko ogółem: 109.81 g; Tłuszcz: 91.61 g; Węglowodany ogółem: 395.70 g; Sód: 2528.32 mg; suma cukrów prostych: 61.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.17 g; Błonnik pokarmowy: 33.46 g; Potas: 5917.24 mg; Wapń: 613.69 mg; Fosfor: 1756.35 mg; Magnez: 418.73 mg; Żelazo: 17.24 mg;*  | *Energia: 2373.61 kcal; Białko ogółem: 104.69 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 320.80 g; Sód: 3618.28 mg; suma cukrów prostych: 34.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.31 g; Błonnik pokarmowy: 33.29 g; Potas: 4992.44 mg; Wapń: 474.62 mg; Fosfor: 1620.09 mg; Magnez: 382.68 mg; Żelazo: 15.36 mg;*  | *Energia: 2584.48 kcal; Białko ogółem: 122.07 g; Tłuszcz: 112.68 g; Węglowodany ogółem: 299.43 g; Sód: 2452.43 mg; suma cukrów prostych: 40.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.75 g; Błonnik pokarmowy: 30.23 g; Potas: 4175.78 mg; Wapń: 846.83 mg; Fosfor: 1941.79 mg; Magnez: 372.22 mg; Żelazo: 15.14 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 12.06 ŚRODA | 13.06 CZWARTEK | 14.06 PIĄTEK | 15.06 SOBOTA | 16.06 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 50g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU, SOJ,SEL,MLE,GOR),*** miód 1 szt., 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),*** serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU),*** dżem 1 szt., pomidor b/s 40g., liść sałaty, Herbata owocowa 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),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),***  Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200 ml | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)***  | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** + banan 1 szt. | Koktajl wieloowocowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** makaron 200g ***(GLU)*** z owocami 100g i twarogiem 50g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU,MLE),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml  | Zupa krem z cukinii 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, rolada drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g ***(GLU,MLE)***, ryż 200g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, budyń czekoladowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ,SEZ),***  pomidor b/s 40g, liść sałaty, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** galaretka z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml |  Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SEZ,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko gotowane 1 szt., Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2273.50 kcal; Białko ogółem: 94.84 g; Tłuszcz: 75.35 g; Węglowodany ogółem: 330.86 g; Sód: 2010.12 mg; suma cukrów prostych: 55.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.51 g; Błonnik pokarmowy: 29.96 g; Potas: 2741.28 mg; Wapń: 560.43 mg; Fosfor: 1413.36 mg; Magnez: 287.94 mg; Żelazo: 11.94 mg;*  | *Energia: 3026.84 kcal; Białko ogółem: 112.99 g; Tłuszcz: 116.02 g; Węglowodany ogółem: 411.65 g; Sód: 2878.75 mg; suma cukrów prostych: 50.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.85 g; Błonnik pokarmowy: 31.76 g; Potas: 4791.67 mg; Wapń: 858.99 mg; Fosfor: 1820.82 mg; Magnez: 394.21 mg; Żelazo: 15.82 mg;*  | *Energia: 2593.87 kcal; Białko ogółem: 107.14 g; Tłuszcz: 108.96 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; Sód: 2511.86 mg; suma cukrów prostych: 63.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.28 g; Potas: 4733.62 mg; Wapń: 928.56 mg; Fosfor: 1885.29 mg; Magnez: 379.99 mg; Żelazo: 15.17 mg;*  | *Energia: 2739.97 kcal; Białko ogółem: 129.96 g; Tłuszcz: 117.09 g; Węglowodany ogółem: 322.84 g; Sód: 2933.43 mg; suma cukrów prostych: 66.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.38 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Potas: 5345.33 mg; Wapń: 981.98 mg; Fosfor: 2114.90 mg; Magnez: 472.30 mg; Żelazo: 16.82 mg;*  | *Energia: 2690.94 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 108.87 g; Węglowodany ogółem: 339.81 g; Sód: 2393.22 mg; suma cukrów prostych: 35.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.47 g; Błonnik pokarmowy: 33.85 g; Potas: 3549.25 mg; Wapń: 647.05 mg; Fosfor: 1804.20 mg; Magnez: 358.65 mg; Żelazo: 16.40 mg;*  |