|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.06 PIĄTEK | 8.06 SOBOTA | 9.06 NIEDZIELA | 10.06 PONIEDZIAŁEK | 11.06 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 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, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(SOJ,SEL,GOR,MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** papryka 40g, rzodkiewka 30g,Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 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),*** ogórek kiszony 30g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***rzodkiewka 30g, ogórek 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 1 szt. |
| Obiad | Krupnik z kaszy jęczmiennej 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Botwinka z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  gulasz węgierski 250g ***(GLU,MLE),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** ogórek kiszony 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Karkówka pieczona 100g w sosie chrzanowym 100ml ***(MLE,DWU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(MLE,DWU),*** kompot 250 ml  | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** Indyk z morelą 100g ***(SEL)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml  | Zupa owocowa z makaronem 350 ml ***(GLU)***, klopsik z pieczarkami 100g ***(GLU,JAJ)***, ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml  |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,MLE,DWU),*** Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży 30g, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** miód 1 szt., wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, Herbata owocowa 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z brokułem i jajkiem 160g (***JAJ, MLE, GOR)*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 30g, ser żółty 20g ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2571.81 kcal; Białko ogółem: 127.80 g; Tłuszcz: 106.94 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g; Sód: 2963.75 mg; suma cukrów prostych: 41.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.56 g; Błonnik pokarmowy: 27.31 g; Potas: 4953.07 mg; Wapń: 1113.78 mg; Fosfor: 2194.18 mg; Magnez: 428.20 mg; Żelazo: 17.20 mg;*  | *Energia: 2497.49 kcal; Białko ogółem: 89.82 g; Tłuszcz: 114.79 g; Węglowodany ogółem: 298.76 g; Sód: 3851.16 mg; suma cukrów prostych: 41.49 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.95 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; Potas: 2797.21 mg; Wapń: 383.98 mg; Fosfor: 1321.28 mg; Magnez: 312.21 mg; Żelazo: 10.79 mg;*  | *Energia: 2636.77 kcal; Białko ogółem: 108.30 g; Tłuszcz: 118.76 g; Węglowodany ogółem: 311.45 g; Sód: 2412.04 mg; suma cukrów prostych: 53.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.61 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Potas: 4681.34 mg; Wapń: 631.77 mg; Fosfor: 1649.91 mg; Magnez: 363.68 mg; Żelazo: 15.41 mg;*  | *Energia: 2274.15 kcal; Białko ogółem: 86.06 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 305.63 g; Sód: 4037.53 mg; suma cukrów prostych: 35.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.83 g; Błonnik pokarmowy: 32.91 g; Potas: 4613.89 mg; Wapń: 476.20 mg; Fosfor: 1451.72 mg; Magnez: 368.10 mg; Żelazo: 15.28 mg;*  | *Energia: 2653.93 kcal; Białko ogółem: 113.10 g; Tłuszcz: 121.90 g; Węglowodany ogółem: 307.70 g; Sód:2539.56 mg; suma cukrów prostych: 44.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.13 g; Błonnik pokarmowy: 32.46 g; Potas: 4146.62 mg; Wapń: 1099.43 mg; Fosfor: 1989.38 mg; Magnez: 373.39 mg; Żelazo: 14.81 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 50g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU, SOJ,SEL,MLE,GOR),***miód 1 szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU),*** dżem 1 szt., serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***,wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200 ml | Truskawki 80g | Jogurt z musli 1 szt. ***(GLU,MLE,*ORZ *)*** | Maślanka 200ml ***(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),*** surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU, JAJ, RYB, SEL)***, ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Zupa krem z cukinii 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet słoneczny 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, Kurczak po tajsku 200g ***(GLU,MLE,SEL)***, ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),***masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE),*** ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ,SEZ),*** miód 1 szt., mix sałat z sosem winegret 100g, ser żółty 20g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SEZ,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2305.32 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 79.95 g; Węglowodany ogółem: 324.37 g; Sód: 2047.55 mg; suma cukrów prostych: 44.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.52 g; Błonnik pokarmowy: 28.59 g; Potas: 2594.16 mg; Wapń: 467.35 mg; Fosfor: 1385.90 mg; Magnez: 279.06 mg; Żelazo: 12.06 mg;*  | *Energia: 2985.63 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz: 117.84 g; Węglowodany ogółem: 400.85 g; Sód: 2803.97 mg; suma cukrów prostych: 45.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.66 g; Błonnik pokarmowy: 28.39 g; Potas: 4509.26 mg; Wapń: 758.74 mg; Fosfor: 1713.36 mg; Magnez: 365.87 mg; Żelazo: 14.92 mg;*  | *Energia: 2733.40 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 129.53 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; Sód: 3593.08 mg; suma cukrów prostych: 52.82 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.98 g; Błonnik pokarmowy: 35.38 g; Potas: 4837.35 mg; Wapń: 1239.22 mg; Fosfor: 2165.49 mg; Magnez: 413.05 mg; Żelazo: 17.22 mg;*  | *Energia: 2707.35 kcal; Białko ogółem: 122.60 g; Tłuszcz: 115.85 g; Węglowodany ogółem: 325.95 g; Sód: 3343.36 mg; suma cukrów prostych: 63.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.74 g; Błonnik pokarmowy: 33.79 g; Potas: 5170.37 mg; Wapń: 1166.23 mg; Fosfor: 2138.83 mg; Magnez: 488.18 mg; Żelazo: 16.50 mg;*  | *Energia: 2373.07 kcal; Białko ogółem: 111.19 g; Tłuszcz: 89.87 g; Węglowodany ogółem: 307.19 g; Sód: 2337.45 mg; suma cukrów prostych: 34.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.24 g; Błonnik pokarmowy: 29.70 g; Potas: 3589.24 mg; Wapń: 547.25 mg; Fosfor: 1713.64 mg; Magnez: 348.66 mg; Żelazo: 14.59 mg;*  |