|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.06 PIĄTEK | 8.06 SOBOTA | 9.06 NIEDZIELA | 10.06 PONIEDZIAŁEK | 11.06 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Pasta z jajkiem i natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 80g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Pasztet 80g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 40g, pomidor b/s 40g Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),***  Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Koktajl wiśniowy b/c 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 350ml ***(GLU,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Botwinka z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 350g ***(GLU,SEL)***, kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** ogórek kiszony 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ,SEL)***, w sosie koperkowym 100ml ***(GLU,MLE)***, ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(MLE,DWU),*** kompot b/c 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, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Zupa owocowa z makaronem 350 ml ***(GLU),*** rolada schabowa ze szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Wafle ryżowe 30g | Budyń b/c z owocami 200g ***(MLE)*** | Mix sałat z sosem winegret 100g | Marchewka słupki 30g | Sok pomidorowy 200 ml |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,MLE,DWU),***  Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR)***, wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2733.78 kcal; Białko ogółem: 128.80 g; Tłuszcz: 107.95 g; Węglowodany ogółem: 340.53 g; Sód: 2832.89 mg; suma cukrów prostych: 34.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.14 g; Błonnik pokarmowy: 31.17 g; Potas: 5173.62 mg; Wapń: 983.31 mg; Fosfor: 2173.37 mg; Magnez: 445.15 mg; Żelazo: 17.91 mg;* | *Energia: 2524.80 kcal; Białko ogółem: 90.03 g; Tłuszcz: 107.61 g; Węglowodany ogółem: 322.80 g; Sód: 3791.90 mg; suma cukrów prostych: 52.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.67 g; Błonnik pokarmowy: 25.38 g; Potas: 2899.16 mg; Wapń: 448.27 mg; Fosfor: 1389.41 mg; Magnez: 322.24 mg; Żelazo: 10.54 mg;* | *Energia: 2532.84 kcal; Białko ogółem: 104.02 g; Tłuszcz: 101.24 g; Węglowodany ogółem: 330.79 g; Sód: 2582.09 mg; suma cukrów prostych: 44.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.58 g; Błonnik pokarmowy: 31.54 g; Potas: 4688.81 mg; Wapń: 604.54 mg; Fosfor: 1621.34 mg; Magnez: 370.76 mg; Żelazo: 15.40 mg;* | *Energia: 2405.60 kcal; Białko ogółem: 105.44 g; Tłuszcz: 95.63 g; Węglowodany ogółem: 317.39 g; Sód: 3696.70 mg; suma cukrów prostych: 26.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.92 g; Błonnik pokarmowy: 38.65 g; Potas: 5180.53 mg; Wapń: 527.85 mg; Fosfor: 1676.28 mg; Magnez: 394.85 mg; Żelazo: 16.35 mg;* | *Energia: 2589.04 kcal; Białko ogółem: 121.94 g; Tłuszcz: 115.21 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; Sód: 2827.84 mg; suma cukrów prostych: 31.39 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.21 g; Błonnik pokarmowy:31.60 g; Potas: 4632.34 mg; Wapń: 891.16 mg; Fosfor: 2000.97 mg; Magnez: 394.44 mg; Żelazo: 15.97 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 50g ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU, SOJ,SEL,MLE,GOR),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU),*** serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)****,* wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** 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 b/c 250 ml |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200 ml | Truskawki 80g | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** + banan 1 szt. | Koktajl wieloowocowy b/c 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL)***, Kaszotto z warzywami 400g ***(GLU),***  kompot b/c 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 b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 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, surówka z młodej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g ***(GLU,MLE)***,ryż 200g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Kefir 200ml ***(MLE)*** | Marchewka słupki 30g | Surówka z marchwi i jabłka 100g | Sok pomidorowy 200ml | Serek wiejski 1 szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),***  wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 30g, liść sałaty,  Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU, SOJ, SEL, GOR, MLE),*** ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ, SEZ),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** mix sałat z sosem winegret 100g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SEZ,JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2546.11 kcal; Białko ogółem: 96.01 g; Tłuszcz: 85.71 g; Węglowodany ogółem: 382.13 g; Sód: 2100.08 mg; suma cukrów prostych: 43.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.53 g; Błonnik pokarmowy: 37.93 g; Potas: 3599.91 mg; Wapń: 703.04 mg; Fosfor: 1771.37 mg; Magnez: 385.11 mg; Żelazo: 15.34 mg;* | *Energia: 2934.99 kcal; Białko ogółem: 107.33 g; Tłuszcz: 121.44 g; Węglowodany ogółem: 381.06 g; Sód: 2864.59 mg; suma cukrów prostych: 25.68 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.94 g; Potas: 4504.35 mg; Wapń: 773.36 mg; Fosfor: 1733.62 mg; Magnez: 370.13 mg; Żelazo: 14.99 mg;* | *Energia: 2677.62 kcal; Białko ogółem: 113.17 g; Tłuszcz: 121.36 g; Węglowodany ogółem: 321.36 g; Sód: 2966.36 mg; suma cukrów prostych: 43.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.57 g; Błonnik pokarmowy: 39.73 g; Potas: 5116.17 mg; Wapń: 1021.31 mg; Fosfor: 1982.94 mg; Magnez: 418.07 mg; Żelazo: 16.10 mg;* | *Energia: 2846.39 kcal; Białko ogółem: 125.46 g; Tłuszcz: 132.41 g; Węglowodany ogółem: 325.66 g; Sód: 3887.35 mg; suma cukrów prostych: 52.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 59.52 g; Błonnik pokarmowy: 38.31 g; Potas: 6111.20 mg; Wapń: 1058.79 mg; Fosfor: 2165.61 mg; Magnez: 512.71 mg; Żelazo: 18.27 mg;* | *Energia: 2515.12 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 104.20 g; Węglowodany ogółem: 321.83 g; Sód: 2378.35 mg; suma cukrów prostych: 27.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.52 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Potas: 3322.99 mg; Wapń: 599.37 mg; Fosfor: 1641.67 mg; Magnez: 332.87 mg; Żelazo: 15.12 mg;* |