|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 27.06 CZWARTEK | 28.06 PIĄTEK | 29.06 SOBOTA | 30.06 NIEDZIELA | 1.07 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor 40g, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(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,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, dżem 1 szt., ogórek b/s 30g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,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,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| II  śniadanie | Jogurt owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl brzoskwiniowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Morele 2 szt. | Kefir 200 ml ***(MLE)*** + brzoskwinia 1 szt. |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** udko pieczone 100g ***(SEL,SEZ,GOR)***, ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250 ml | Botwinka z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 120g ***(GLU,JAJ,RYB,SEL),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** makaron pełnoziarnisty 250g ***(GLU)*** z kurczakiem 100g w sosie jogurtowym 100g ***(MLE),*** bukiet warzyw 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),***  kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** łopatka pieczona 100g ***(GLU,SEL),*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1szt., serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, sałatka grecka 100g ***(MLE),*** Herbata owocowa 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,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SEZ)***, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** ogórek b/s 30g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** miód 1 szt., pomidor 40g, warzywa pieczone 100g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z pomidorów 350 ml ***(GLU,SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, liść sałaty, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek małosolny 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2523.24 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Tłuszcz: 108.36 g; Węglowodany ogółem: 297.73 g; Sód: 2859.85 mg; suma cukrów prostych: 48.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.05 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Potas: 4468.52 mg; Wapń: 940.41 mg; Fosfor: 1867.94 mg; Magnez: 354.71 mg; Żelazo: 11.27 mg;* | *Energia: 2920.78 kcal; Białko ogółem: 131.15 g; Tłuszcz: 124.70 g; Węglowodany ogółem: 343.88 g; Sód: 3721.93 mg; suma cukrów prostych: 46.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.69 g; Błonnik pokarmowy: 27.27 g; Potas: 4643.95 mg; Wapń: 738.52 mg; Fosfor: 2104.63 mg; Magnez: 396.26 mg; Żelazo: 19.46 mg;* | *Energia: 2897.63 kcal; Białko ogółem: 117.39 g; Tłuszcz: 99.71 g; Węglowodany ogółem: 410.21 g; Sód: 2485.80 mg; suma cukrów prostych: 77.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.61 g; Błonnik pokarmowy: 30.62 g; Potas: 3962.95 mg; Wapń: 1180.00 mg; Fosfor: 1920.99 mg; Magnez: 353.08 mg; Żelazo: 14.18 mg;* | *Energia: 2650.70 kcal; Białko ogółem: 114.88 g; Tłuszcz: 111.66 g; Węglowodany ogółem: 328.97 g; Sód: 2938.94 mg; suma cukrów prostych: 41.96 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.49 g; Błonnik pokarmowy: 34.20 g; Potas: 5059.11 mg; Wapń: 902.97 mg; Fosfor: 1943.42 mg; Magnez: 439.37 mg; Żelazo: 14.28 mg*; | *Energia: 2758.95 kcal; Białko ogółem: 103.07 g; Tłuszcz: 139.79 g; Węglowodany ogółem: 307.58 g; Sód: 3543.63 mg; suma cukrów prostych: 41.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.64 g; Błonnik pokarmowy: 35.80 g; Potas: 4745.51 mg; Wapń: 731.46 mg; Fosfor: 1657.17 mg; Magnez: 386.46 mg; Żelazo: 15.05 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.07 WTOREK | 3.07 ŚRODA | 4.07 CZWARTEK | 5.07 PIĄTEK | 6.07 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, dżem 1 szt., ser żółty 20g ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, miód 1 szt., ogórek b/s 40g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, papryka 30g, Herbata owocowa 250ml |
| II śniadanie | Nektarynka 1 szt. | Sok marchwiowo – jabłkowy 1 szt. | Jogurt z musli 1 szt. ***(GLU,MLE,ORZ)*** | Arbuz 120g | Koktajl bananowo – porzeczkowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** żeberka pieczone 120g ***(SEL)*** w sosie własnym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(MLE,DWU)***, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU)*** z twarogiem 50g ***(MLE)*** i owocami 100g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet z piersi kurczaka w sezamie 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL)***,  Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,SEL,MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, JAJ)***, sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą i bazylią 50g ***(MLE,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka z sosem winegret 100g ***(GOR),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 3047.28 kcal; Białko ogółem: 106.80 g; Tłuszcz: 138.57 g; Węglowodany ogółem: 376.70 g; Sód: 3043.70 mg; suma cukrów prostych: 55.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.22 g; Błonnik pokarmowy: 34.59 g; Potas: 5192.30 mg; Wapń: 926.11 mg; Fosfor: 1761.09 mg; Magnez: 403.59 mg; Żelazo: 15.47 mg;* | *Energia: 2433.12 kcal; Białko ogółem: 101.07 g; Tłuszcz: 93.01 g; Węglowodany ogółem: 324.04 g; Sód: 2396.00 mg; suma cukrów prostych: 46.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.39 g; Błonnik pokarmowy: 28.43 g; Potas: 2713.45 mg; Wapń: 529.68 mg; Fosfor: 1441.58 mg; Magnez: 272.85 mg; Żelazo: 12.33 mg;* | *Energia: 2591.62 kcal; Białko ogółem: 101.46 g; Tłuszcz: 125.70 g; Węglowodany ogółem: 292.15 g; Sód: 2469.06 mg; suma cukrów prostych: 50.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.11 g; Błonnik pokarmowy: 28.67 g; Potas: 4019.15 mg; Wapń: 843.94 mg; Fosfor: 1822.55 mg; Magnez: 442.09 mg; Żelazo: 14.98 mg;* | *Energia: 2636.85 kcal; Białko ogółem: 116.18 g; Tłuszcz: 111.94 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; Sód: 2864.76 mg; suma cukrów prostych: 58.36 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.94 g; Błonnik pokarmowy: 29.13 g; Potas: 4665.58 mg; Wapń: 1125.42 mg; Fosfor: 2072.11 mg; Magnez: 400.77 mg; Żelazo: 15.54 mg;* | *Energia: 2860.68 kcal; Białko ogółem: 106.46 g; Tłuszcz: 106.82 g; Węglowodany ogółem: 395.58 g; Sód: 3541.30 mg; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.30 g; Błonnik pokarmowy: 29.90 g; Potas: 4196.53 mg; Wapń: 664.38 mg; Fosfor: 1631.50 mg; Magnez: 395.88 mg; Żelazo: 13.67 mg;* |