|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 27.06 CZWARTEK | 28.06 PIĄTEK | 29.06 SOBOTA | 30.06 NIEDZIELA | 1.07 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt.***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl brzoskwiniowy b/c 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml  | Morele 2 szt. | Brzoskwinia 1 szt. |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pulpet drobiowy z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml  | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** makaron pełnoziarnisty 250g ***(GLU)*** z kurczakiem 100g w sosie jogurtowym 100g ***(MLE),*** bukiet warzyw 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** schab duszony ze śliwką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml  | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zraziki z marchewką 120g ***(GLU,SEL),*** sospietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Marchewka słupki 30g | Sałatka z sosem winegret 100g ***(GOR)*** | Sok pomidorowy 200 ml | Kefir 200 ml ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),*** rzodkiewka 30g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,SEZ)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** warzywa pieczone 100g, pomidor b/s 40g Herbata owocowa b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** zupa krem z pomidorów 350 ml ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek małosolny 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2376.83 kcal; Białko ogółem: 99.16 g; Tłuszcz: 92.10 g; Węglowodany ogółem: 317.08 g; Sód: 2945.95 mg; suma cukrów prostych: 37.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.65 g; Potas: 4238.48 mg; Wapń: 714.26 mg; Fosfor: 1621.46 mg; Magnez: 338.78 mg; Żelazo: 12.00 mg;*  | *Energia: 2839.33 kcal; Białko ogółem: 125.98 g; Tłuszcz: 115.55 g; Węglowodany ogółem: 348.66 g; Sód:3075.54 mg; suma cukrów prostych: 45.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.50 g; Błonnik pokarmowy: 27.04 g; Potas: 4635.72 mg; Wapń: 719.79 mg; Fosfor: 1968.90 mg; Magnez: 388.49 mg; Żelazo: 17.38 mg;*  | *Energia: 2908.83 kcal; Białko ogółem: 125.40 g; Tłuszcz: 104.38 g; Węglowodany ogółem: 396.22 g; Sód: 2644.88 mg; suma cukrów prostych: 63.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.80 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Potas: 4361.41 mg; Wapń: 1406.48 mg; Fosfor: 2101.54 mg; Magnez: 382.53 mg; Żelazo: 14.65 mg;*  | *Energia: 2624.77 kcal; Białko ogółem: 116.27 g; Tłuszcz: 113.44 g; Węglowodany ogółem: 320.13 g; Sód: 2938.75 mg; suma cukrów prostych: 35.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.29 g; Błonnik pokarmowy: 37.14 g; Potas: 5449.54 mg; Wapń: 796.61 mg; Fosfor: 1878.29 mg; Magnez: 434.30 mg; Żelazo: 15.47 mg*;  | *Energia: 2552.19 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 112.74 g; Węglowodany ogółem: 334.48 g; Sód: 3033.06 mg; suma cukrów prostych: 38.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 53.91 g; Błonnik pokarmowy: 39.25 g; Potas: 5126.89 mg; Wapń: 764.88 mg; Fosfor: 1567.24 mg; Magnez: 398.70 mg; Żelazo: 14.84 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 2.07 WTOREK | 3.07 ŚRODA | 4.07 CZWARTEK | 5.07 PIĄTEK | 6.07 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, papryka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, pomidor b/s 40g, papryka 30g Herbata owocowa b/c 250 ml |
| II śniadanie | Nektarynka 1 szt. | Sok warzywny 200ml | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Koktajl bananowo – porzeczkowy b/c 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g ***(SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(MLE,DWU),*** kompot b/c 250 ml  | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***Risotto z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),***ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim z warzywami 250g ***(SEL),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kompot b/c 250 ml  | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,SEL,MLE),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Marchewka z papryką słupki 50g | Kefir 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),***  serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka z sosem winegret 100g ***(GOR),*** Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU)***, liść sałaty, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2844.38 kcal; Białko ogółem: 127.69 g; Tłuszcz: 103.34 g; Węglowodany ogółem: 385.78 g; Sód: 2773.20 mg; suma cukrów prostych: 54.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.38 g; Błonnik pokarmowy: 37.74 g; Potas: 6004.97 mg; Wapń: 993.63 mg; Fosfor: 2076.38 mg; Magnez: 463.15 mg; Żelazo: 15.14 mg;*  | *Energia: 2252.50 kcal; Białko ogółem: 89.59 g; Tłuszcz: 86.62 g; Węglowodany ogółem: 306.38 g; Sód: 2686.94 mg; suma cukrów prostych: 22.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.67 g; Błonnik pokarmowy: 30.19 g; Potas: 3320.04 mg; Wapń: 653.76 mg; Fosfor: 1445.72 mg; Magnez: 286.31 mg; Żelazo: 13.03 mg;*  | *Energia: 2731.28 kcal; Białko ogółem: 113.84 g; Tłuszcz: 112.65 g; Węglowodany ogółem: 392.98 g; Sód: 3523.88 mg; suma cukrów prostych: 58.90 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.72 g; Błonnik pokarmowy: 81.01 g; Potas: 8223.36 mg; Wapń: 1148.68 mg; Fosfor: 2119.74 mg; Magnez: 603.59 mg; Żelazo: 21.89 mg;*  | *Energia: 2557.99 kcal; Białko ogółem: 118.90 g; Tłuszcz: 103.43 g; Węglowodany ogółem: 316.97 g; Sód: 2447.60 mg; suma cukrów prostych: 67.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.99 g; Błonnik pokarmowy: 30.69 g; Potas: 5207.62 mg; Wapń: 1274.72 mg; Fosfor: 2154.45 mg; Magnez: 456.35 mg; Żelazo: 14.13 mg;*  | *Energia: 2856.09 kcal; Białko ogółem: 101.87 g; Tłuszcz: 114.10 g; Węglowodany ogółem: 384.02 g; Sód: 3187.18 mg; suma cukrów prostych: 31.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.59 g; Błonnik pokarmowy: 30.74 g; Potas: 4178.20 mg; Wapń: 511.15 mg; Fosfor: 1541.71 mg; Magnez: 385.73 mg; Żelazo: 13.58 mg;*  |