|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.07 NIEDZIELA | 8.07 PONIEDZIAŁEK | 9.07 WTOREK | 10.07 ŚRODA | 11.07 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 80g ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),***liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Banan 1 szt. | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** +jabłko gotowane 1 szt. | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,SEL),*** potrawka drobiowa 200g ***(GLU,SEL,MLE),*** ryż 200g, marchewka z dynią gotowana 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pulpet wieprzowy 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250 ml | Botwinka z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU)*** z kurczakiem 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy ze szpinakiem 120g ***(GLU,MLE),*** sos ziołowy 100 ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)*** z musem truskawkowym 100g,jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, budyń śmietankowy z porzeczką 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g, ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, dżem 1 szt., galaretka z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** Leczo z cukinią i kurczakiem 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 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),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2424.05 kcal; Białko ogółem: 88.48 g; Tłuszcz: 81.39 g; Węglowodany ogółem: 358.69 g; Sód: 2533.81 mg; suma cukrów prostych: 57.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.43 g; Potas: 3416.55 mg; Wapń: 651.59 mg; Fosfor: 1422.83 mg; Magnez: 292.40 mg; Żelazo: 11.35 mg;*  | *Energia: 2695.66 kcal; Białko ogółem: 117.96 g; Tłuszcz: 108.89 g; Węglowodany ogółem: 342.66 g; Sód: 2627.97 mg; suma cukrów prostych: 51.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.03 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Potas: 4636.66 mg; Wapń: 596.31 mg; Fosfor: 1874.79 mg; Magnez: 397.50 mg; Żelazo: 18.70 mg;*  | *Energia: 2728.20 kcal; Białko ogółem: 105.28 g; Tłuszcz: 107.89 g; Węglowodany ogółem: 357.65 g; Sód: 2403.00 mg; suma cukrów prostych: 70.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.61 g; Błonnik pokarmowy:25.65 g; Potas: 3212.13 mg; Wapń: 662.49 mg; Fosfor: 1590.14 mg; Magnez: 343.39 mg; Żelazo: 12.90 mg;*  | *Energia: 2710.09 kcal; Białko ogółem: 120.62 g; Tłuszcz: 110.23 g; Węglowodany ogółem: 342.01 g; Sód: 2974.61 mg; suma cukrów prostych: 57.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.74 g; Błonnik pokarmowy: 35.07 g; Potas: 5271.05 mg; Wapń: 958.85 mg; Fosfor: 1964.88 mg; Magnez: 401.41 mg; Żelazo: 16.94 mg;*  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 12.07 PIĄTEK | 13.07 SOBOTA | 14.07 NIEDZIELA | 15.07 PONIEDZIAŁEK | 16.07 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR)***, ketchup 15g, 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 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** 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),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml |
| 2 śniadanie | Mus owocowy 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200 ml | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** +banan 1 szt. | Koktajl brzoskwiniowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250 ml  | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU,SEL),*** kasza jaglana 200g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet gotowany 100g ***(SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z brokułów 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pulpet drobiowy z kapustą 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa ze szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** warzywa pieczone 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, serek tartare 1 szt., Herbata czarna 250 ml   | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 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,DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze |  |  |  |  |  |