|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)***  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1 szt., papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek świeży b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Banan 1 szt. | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)***  | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + brzoskwinia 1 szt. | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g ***(SEL),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet drobiowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Botwinka z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU)*** z kurczakiem 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),***  brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Indyk z morelą 100g ***(SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(MLE,SEL,DWU),*** 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, budyń śmietankowy z porzeczką 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 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, ogórek b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 160g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą 50g ***(MLE,GOR),*** ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2459.41 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 95.56 g; Węglowodany ogółem: 329.42 g; Sód: 3036.48 mg; suma cukrów prostych: 50.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.36 g; Potas: 3793.70 mg; Wapń: 902.96 mg; Fosfor: 1616.12 mg; Magnez: 332.46 mg; Żelazo: 11.44 mg;*  | *Energia: 2536.85 kcal; Białko ogółem: 118.59 g; Tłuszcz: 101.79 g; Węglowodany ogółem: 310.04 g; Sód: 2465.09 mg; suma cukrów prostych: 47.89 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.79 g; Potas: 4026.77 mg; Wapń: 698.75 mg; Fosfor: 1979.55 mg; Magnez: 368.12 mg; Żelazo: 16.25 mg;*  | *Energia: 2780.95 kcal; Białko ogółem: 116.66 g; Tłuszcz: 117.72 g; Węglowodany ogółem: 337.54 g; Sód: 3477.51 mg; suma cukrów prostych: 52.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 56.72 g; Błonnik pokarmowy: 25.28 g; Potas: 3558.48 mg; Wapń: 1194.19 mg; Fosfor: 1960.94 mg; Magnez: 392.46 mg; Żelazo: 13.65 mg;*  | *Energia: 2381.41 kcal; Białko ogółem: 107.11 g; Tłuszcz: 92.82 g; Węglowodany ogółem: 312.88 g; Sód: 3145.65 mg; suma cukrów prostych: 49.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.38 g; Błonnik pokarmowy: 35.55 g; Potas: 5034.69 mg; Wapń: 962.21 mg; Fosfor: 1901.31 mg; Magnez: 388.00 mg; Żelazo: 13.80 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 graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1 szt., papryka 30g, ogórek małosolny 40g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU)*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata ziołowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem i natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek małosolny 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml |
| II śniadanie | Nektarynka 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200 ml | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + morela 1szt. | Koktajl brzoskwiniowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z pekińskiej kapusty i marchwi 150g, kompot 250 ml  | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),*** gulasz z pieczarkami i papryką 300g ***(GLU),*** kasza jaglana 200g, ogórek kiszony 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z brokułów 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** roladka z piersi kurczaka mielona z pieczarkami 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z porem i kukurydzą 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** karkówka ze śliwką 100g w sosie chrzanowym 100ml ***(MLE,DWU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczka 150g ***(MLE,DWU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 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)***, warzywa pieczone 100g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1szt. rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  |  |  |  |  |  |