|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.07 NIEDZIELA | 8.07 PONIEDZIAŁEK | 9.07 WTOREK | 10.07 ŚRODA | 11.07 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE)***  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 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,DWU),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Banan 1 szt. | Koktajl wiśniowy b/c 200 ml ***(MLE)*** | Brzoskwinia 1 szt. | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** potrawka drobiowa 200g ***(GLU,SEL,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 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, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 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 b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy ze szpinakiem 120g ***(GLU,MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(MLE,SEL,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 |
| Podwieczorek | Budyń śmietankowy b/c z porzeczką 100g ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Kefir 200 ml ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 160g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** rzodkiewka 30g,papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2495.23 kcal; Białko ogółem: 91.54 g; Tłuszcz: 90.26 g; Węglowodany ogółem: 356.60 g; Sód: 2756.13 mg; suma cukrów prostych: 48.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.06 g; Błonnik pokarmowy: 30.29 g; Potas: 3585.28 mg; Wapń: 738.31 mg; Fosfor: 1474.65 mg; Magnez: 315.21 mg; Żelazo: 11.89 mg;*  | *Energia: 2578.67 kcal; Białko ogółem: 106.44 g; Tłuszcz: 99.23 g; Węglowodany ogółem: 344.02 g; Sód: 2646.81 mg; suma cukrów prostych: 61.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.81 g; Błonnik pokarmowy: 31.60 g; Potas: 4389.46 mg; Wapń: 644.56 mg; Fosfor: 1825.33 mg; Magnez: 388.88 mg; Żelazo: 17.39 mg;*  | *Energia: 2694.67 kcal; Białko ogółem: 109.01 g; Tłuszcz: 113.72 g; Węglowodany ogółem: 332.61 g; Sód: 2888.29 mg; suma cukrów prostych: 48.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.85 g; Błonnik pokarmowy: 25.24 g; Potas: 3451.21 mg; Wapń: 958.08 mg; Fosfor: 1802.89 mg; Magnez: 368.64 mg; Żelazo: 13.29 mg;*  | *Energia: 2577.12 kcal; Białko ogółem: 119.18 g; Tłuszcz: 105.90 g; Węglowodany ogółem: 321.60 g; Sód: 3048.28 mg; suma cukrów prostych: 43.73 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.05 g; Błonnik pokarmowy: 36.77 g; Potas: 5084.66 mg; Wapń: 974.36 mg; Fosfor: 2010.49 mg; Magnez: 403.57 mg; Żelazo: 14.71 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 graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 80g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, papryka 30g, ogórek małosolny 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek świeży b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 30g, herbata ziołowa b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek małosolny 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa b/c 250 ml |
| II śniadanie | Nektarynka 1 szt. | Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200 ml | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)***+ morela 1 szt. | Koktajl brzoskwiniowy b/c 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b/c 250 ml  | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU,SEL),*** kasza jaglana 200gkompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g ***(SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa krem z brokułów 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pulpet drobiowy z kapustą 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa ze szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczka 150g ***(MLE,DWU),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Wafle ryżowe 30g | Galaretka b/c z owocem 100g  | Sok pomidorowy 200 ml  | Sałatka z surowych warzyw z sosem winegret 100g ***(GOR)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***,rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze |  |  |  |  |  |