|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 16.08 PIĄTEK | 17.08 SOBOTA | 18.08 NIEDZIELA | 19.08 PONIEDZIAŁEK | 20.08 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** serek tartare  1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR)***, ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek  z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** miód 1szt., rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Śliwki 60g | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** + brzoskwinia 1 szt. | Sok marchwiowo -jabłkowy 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa koperkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka  z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski wieprzowy 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** ogórek kiszony 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Łopatka pieczona 100g w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Indyk  z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak faszerowany mozzarellą  i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 30g,ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1 szt., ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z brokułem i tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2391.51 kcal; Białko ogółem: 115.65g; Tłuszcz: 50.23g; Węglowodany ogółem: 312.08g; Suma cukrów prostych: 76.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.34g; Sól: 5.77g; Sód: 1613.34 mg; Błonnik pokarmowy: 33.05g; Potas: 4300.84 mg; Wapń: 1120.72 mg; Fosfor: 1598.08 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 419.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 2675.30 kcal; Białko ogółem: 131.60g; Tłuszcz: 69.16g; Węglowodany ogółem:329.60g; Suma cukrów prostych: 52.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.48g; Sól: 6.8g; Sód: 2548.11 mg; Błonnik*  *pokarmowy:33.58g; Potas: 4381.04 mg; Wapń: 643.83 mg; Fosfor: 1529.00 mg; Żelazo: 12.78 mg;*  *Magnez: 388.95 mg;* | *Wartość energetyczna: 2541.10 kcal; Białko ogółem: 112.46g; Tłuszcz: 72.79g; Węglowodany ogółem: 317.00g; Suma cukrów prostych: 45.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.63g; Sól: 5.89g; Sód: 1997.70 mg; Błonnik pokarmowy: 25.66g; Potas: 3395.62 mg; Wapń: 787.54 mg; Fosfor: 1299.65 mg; Żelazo: 9.26 mg; Magnez: 263.39 mg;* | *Wartość energetyczna: 2793.77 kcal; Białko ogółem: 120.36g; Tłuszcz: 86.34g; Węglowodany ogółem: 329.05g; Suma cukrów prostych: 56.21g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.10g; Sól: 6.30g; Sód: 2169.51 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13g; Potas: 4127.80 mg; Wapń: 655.21 mg; Fosfor: 1454.87 mg; Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 348.99 mg;* | *Wartość energetyczna: 2574.70 kcal; Białko ogółem: 124.07g; Tłuszcz: 48.09g; Węglowodany ogółem: 355.95g; Suma cukrów prostych: 90.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.36g; Sól: 5.76g; Sód: 1570.18 mg; Błonnik pokarmowy: 30.81g; Potas: 4851.12 mg; Wapń: 967.39 mg; Fosfor: 1721.71 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 412.12 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 21.08 ŚRODA | 22.08 CZWARTEK | 23.08 PIĄTEK | 24.08 SOBOTA | 25.08 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  wędlina 40g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, SEZ,JAJ),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek małosolny 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham  1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1 szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, JAJ)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek małosolny 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. | Jogurt z musli 1 szt.  ***(GLU,MLE)*** | Nektarynka 1 szt. | Koktajl wieloowocowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE)***  z musem truskawkowym 150g,  jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),***  kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Kurczak 100g w sosie z cukinią 150g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet siekany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z buraczka 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kurczak po tajsku 200g ***(GLU)*** , ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU)***, miód 1szt., rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU)***, ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU),***  serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka z sosem winegret 100g ***(GOR),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2544.35 kcal; Białko ogółem: 100.93g; Tłuszcz: 61.45g; Węglowodany ogółem: 332.12g; Suma cukrów prostych: 53.56g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64g; Sól: 6.79g; Sód: 1470.45 mg; Błonnik pokarmowy: 25.16g; Potas: 2942.13 mg; Wapń: 590.90 mg; Fosfor: 1201.78 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 298.40 mg;* | *Wartość energetyczna: 2630.75 kcal; Białko ogółem: 132.93g; Tłuszcz: 57.40g; Węglowodany ogółem: 342.79g; Suma cukrów prostych: 63.57g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.28g; Sól: 6.66g; Sód: 2615.98 mg; Błonnik pokarmowy: 29.65g; Potas: 3653.52 mg; Wapń: 743.19 mg; Fosfor: 1640.24 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 335.03 mg;* | *Wartość energetyczna: 2749.00 kcal; Białko ogółem: 105.81g; Tłuszcz: 81.22g; Węglowodany ogółem: 349.02g; Suma cukrów prostych: 44.00g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.39g; Sól: 6.82g; Sód: 2112.13 mg; Błonnik pokarmowy:34.23g; Potas: 4473.15 mg; Wapń: 633.65 mg; Fosfor: 1419.40 mg; Żelazo: 11.90 mg; Magnez: 363.85 mg;* | *Wartość energetyczna: 2224.78 kcal; Białko ogółem: 121.67g; Tłuszcz: 39.43g; Węglowodany ogółem: 308.29g; Suma cukrów prostych: 62.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.45g; Sól: 4.43g; Sód: 1374.99 mg; Błonnik pokarmowy: 31.13g; Potas: 4527.77 mg; Wapń: 701.59 mg; Fosfor: 1609.85 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 378.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 3190.36 kcal; Białko ogółem: 142.97g; Tłuszcz: 83.68g; Węglowodany ogółem: 415.24g; Suma cukrów prostych: 80.43g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.45g; Sól: 7.17g; Sód: 2748.05 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48 g; Potas: 3776.19 mg; Wapń: 1161.96 mg; Fosfor: 1941.17 mg; Żelazo: 14.79 mg; Magnez: 485.76 mg;* |