|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17.06 PONIEDZIAŁEK | 18.06 WTOREK | 19.06 ŚRODA | 20.06 CZWARTEK | 21.06 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR)***, ketchup 15g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU)***, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU)***, pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 80g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** 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,DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + jabłko gotowane 1 szt, | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + banan 1 szt. | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Koktajl brzoskwiniowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, zraziki nadziewane marchewką 120g ***(GLU, SEL)***, sos ziołowy 100ml ***(GLU, MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, schab duszony ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***, klopsiki gotowane z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa owocowa 350 ml ***(GLU),*** kurczak 100g duszony w kremowym sosie z cukinią 100g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml  |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, mus owocowy 1 szt., Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 80g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU )***, miód 1 szt., pomidor b/s 40g, warzywa pieczone 100g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2559.87 kcal; Białko ogółem: 89.06 g; Tłuszcz: 109.81 g; Węglowodany ogółem: 335.73 g; Sód: 2751.88 mg; suma cukrów prostych: 54.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.32 g; Błonnik pokarmowy: 33.36 g; Potas: 4772.88 mg; Wapń: 548.34 mg; Fosfor: 1368.79 mg; Magnez: 334.29 mg; Żelazo: 15.01 mg;*  | *Energia: 2664.15 kcal; Białko ogółem: 116.57 g; Tłuszcz: 109.50 g; Węglowodany ogółem: 332.67 g; Sód: 2695.07 mg; suma cukrów prostych: 50.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.13 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Potas: 4847.59 mg; Wapń: 708.91 mg; Fosfor: 1802.77 mg; Magnez: 373.63 mg; Żelazo: 15.64 mg;*  | *Energia: 2647.17 kcal; Białko ogółem: 105.17 g; Tłuszcz: 109.29 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; Sód: 2924.69 mg; suma cukrów prostych: 60.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.42 g; Błonnik pokarmowy: 32.98 g; Potas: 5097.08 mg; Wapń: 1029.55 mg; Fosfor: 1953.51 mg; Magnez: 438.47 mg; Żelazo: 13.78 mg;*  | *Energia: 2352.34 kcal; Białko ogółem: 100.23 g; Tłuszcz: 84.27 g; Węglowodany ogółem: 325.13 g; Sód: 2204.67 mg; suma cukrów prostych: 48.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.89 g; Błonnik pokarmowy: 29.72 g; Potas: 2999.11 mg; Wapń: 486.09 mg; Fosfor: 1471.96 mg; Magnez: 315.71 mg; Żelazo: 13.67 mg;*  | *Energia: 2301.07 kcal; Białko ogółem: 111.54 g; Tłuszcz: 90.29 g; Węglowodany ogółem: 289.50 g; Sód: 2442.94 mg; suma cukrów prostych: 35.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.16 g; Błonnik pokarmowy: 31.21 g; Potas: 4473.38 mg; Wapń: 667.61 mg; Fosfor: 1822.72 mg; Magnez: 355.52 mg; Żelazo: 14.99 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 22.06 SOBOTA | 23.06 NIEDZIELA | 24.06 PONIEDZIAŁEK | 25.06 WTOREK | 26.06 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE, DWU)***, dżem 1 szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,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, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU)***, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(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)***, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, miód 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE)*** |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml  | Koktajl bananowy 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200 ml  | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU,SEL)***, kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL)***, roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),***  sos własny 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL)***, pulpet drobiowy z kapustą 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml  | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, pierogi leniwe 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** mus truskawkowy 100g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL)***, filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g ***(GLU,MLE)***, sos własny 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, mus owocowy 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko pieczone 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL,GOR,DWU)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 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: 2976.89 kcal; Białko ogółem: 126.74 g; Tłuszcz: 138.52 g; Węglowodany ogółem: 332.51 g; Sód: 2922.40 mg; suma cukrów prostych: 46.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.78 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Potas: 3978.38 mg; Wapń: 781.85 mg; Fosfor: 1960.75 mg; Magnez: 330.86 mg; Żelazo: 13.45 mg;*  | *Energia: 3070.86 kcal; Białko ogółem: 129.30 g; Tłuszcz: 116.71 g; Węglowodany ogółem: 372.25 g; Sód: 3610.69 mg; suma cukrów prostych: 57.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.98 g; Błonnik pokarmowy: 31.93 g; Potas: 5374.17 mg; Wapń: 571.47 mg; Fosfor: 1766.21 mg; Magnez: 405.40 mg; Żelazo: 16.68 mg;*  | *Energia: 3023.09 kcal; Białko ogółem: 127.04 g; Tłuszcz: 117.26 g; Węglowodany ogółem: 397.75 g; Sód: 3517.12 mg; suma cukrów prostych: 68.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.68 g; Błonnik pokarmowy: 35.23 g; Potas: 4294.62 mg; Wapń: 780.57 mg; Fosfor: 2018.79 mg; Magnez: 399.71 mg; Żelazo: 17.68 mg;*  | *Energia: 2746.16 kcal; Białko ogółem: 121.43 g; Tłuszcz: 100.03 g; Węglowodany ogółem: 361.95 g; Sód: 3138.04 mg; suma cukrów prostych: 60.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.94 g; Błonnik pokarmowy: 25.29 g; Potas: 4083.88 mg; Wapń: 724.03 mg; Fosfor: 1886.45 mg; Magnez: 362.84 mg; Żelazo: 15.83 mg;*  | *Energia: 2175.31 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 83.49 g; Węglowodany ogółem: 303.47 g; Sód: 2307.02 mg; suma cukrów prostych: 42.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.89 g; Błonnik pokarmowy: 34.13 g; Potas: 4580.71 mg; Wapń: 709.77 mg; Fosfor: 1541.47 mg; Magnez: 388.42 mg; Żelazo: 11.67 mg;*  |