|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17.06 PONIEDZIAŁEK | 18.06 WTOREK | 19.06 ŚRODA | 20.06 CZWARTEK | 21.06 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR)***, wędlina 20g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 80g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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)***, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml  |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)***+ jabłko 1 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + banan 1 szt. | Truskawki 80g  | Sok marchwiowy 200 ml  | Koktajl brzoskwiniowy b/c 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, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 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, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 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, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa owocowa 350 ml ***(GLU),*** kurczak 100g duszony w kremowym sosie z cukinią 100g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z białej kapusty i marchwi 150g, kompot b/c 250 ml  |
| Podwieczorek | Mix sałat z sosem winegret 100g | Marchewka słupki 30g | Kefir 200 ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200 ml |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)****,* wędlina 30g ***(GLU, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g , Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką 80g ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, sałatka z surowych warzyw z sosem winegret 100g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, warzywa pieczone 100g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2573.81 kcal; Białko ogółem: 88.43 g; Tłuszcz: 123.23 g; Węglowodany ogółem: 311.51 g; Sód: 2526.55 mg; suma cukrów prostych: 27.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.23 g; Błonnik pokarmowy: 34.31 g; Potas: 4570.92 mg; Wapń: 552.54 mg; Fosfor: 1394.68 mg; Magnez: 324.33 mg; Żelazo: 12.80 mg;*  | *Energia: 2717.97 kcal; Białko ogółem: 117.24 g; Tłuszcz: 114.88 g; Węglowodany ogółem: 337.06 g; Sód: 2978.10 mg; suma cukrów prostych: 45.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.50 g; Błonnik pokarmowy: 35.18 g; Potas: 5102.66 mg; Wapń: 823.46 mg; Fosfor: 1866.04 mg; Magnez: 407.06 mg; Żelazo: 16.15 mg;*  | *Energia: 2706.30 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz: 117.40 g; Węglowodany ogółem: 339.03 g; Sód: 2968.69 mg; suma cukrów prostych: 54.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.32 g; Potas: 4908.25 mg; Wapń: 1117.37 mg; Fosfor: 1988.19 mg; Magnez: 435.56 mg; Żelazo: 13.20 mg;*  | *Energia: 2397.47 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz: 96.81 g; Węglowodany ogółem: 311.25 g; Sód: 2332.60 mg; suma cukrów prostych: 44.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.27 g; Błonnik pokarmowy: 29.02 g; Potas: 3179.62 mg; Wapń: 630.01 mg; Fosfor: 1514.72 mg; Magnez: 329.47 mg; Żelazo: 13.24 mg;*  | *Energia: 2488.25 kcal; Białko ogółem: 116.25 g; Tłuszcz: 109.19 g; Węglowodany ogółem: 290.64 g; Sód: 3314.06 mg; suma cukrów prostych: 26.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.99 g; Potas: 4545.76 mg; Wapń: 753.00 mg; Fosfor: 1940.35 mg; Magnez: 356.01 mg; Żelazo: 17.27 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,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 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU***), ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(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, MLE,SOJ,SEL,GOR, DWU),*** papryka 30g,ogórek kiszony 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU***), rzodkiewka 30g, papryka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE)*** |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Koktajl bananowy b/c 200 ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200 ml | Sok marchwiowy 200 ml  |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU,SEL),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** kompot b/c 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, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),*** Pulpet drobiowy z kapustą 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml  | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** risotto z warzywami 400g, kompot b/c 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, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Kefir 200 ml ***(MLE)*** | Mix sałat z sosem winegret 100g | Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Galaretka b/c z owocem 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU***), serek deliser 1 szt.***(MLE),***  ogórek świeży b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE***), 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),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g  ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g  ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 3056.12 kcal; Białko ogółem: 133.81 g; Tłuszcz: 146.15 g; Węglowodany ogółem: 331.42 g; Sód: 3676.88 mg; suma cukrów prostych: 37.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 55.33 g; Błonnik pokarmowy: 30.82 g; Potas: 4356.81 mg; Wapń: 1025.22 mg; Fosfor: 2131.02 mg; Magnez: 376.83 mg; Żelazo: 14.48 mg;* | *Energia: 3192.80 kcal; Białko ogółem: 130.12 g; Tłuszcz: 133.96 g; Węglowodany ogółem: 366.04 g; Sód: 3502.50 mg; suma cukrów prostych: 30.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 60.13 g; Błonnik pokarmowy: 34.03 g; Potas: 5552.80 mg; Wapń: 604.93 mg; Fosfor: 1854.36 mg; Magnez: 426.02 mg; Żelazo: 14.48 mg;*  | *Energia: 2988.20 kcal; Białko ogółem: 125.59 g; Tłuszcz: 116.75 g; Węglowodany ogółem: 393.80 g; Sód:3479.81 mg; suma cukrów prostych: 58.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.04 g; Błonnik pokarmowy: 37.37 g; Potas: 4404.85 mg; Wapń: 862.50 mg; Fosfor: 2016.39 mg; Magnez: 415.73 mg; Żelazo: 16.97 mg;*  | *Energia: 2315.74 kcal; Białko ogółem: 90.79 g; Tłuszcz: 85.09 g; Węglowodany ogółem: 325.84 g; Sód: 3119.14 mg; suma cukrów prostych: 23.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.36 g; Błonnik pokarmowy: 31.68 g; Potas: 3777.12 mg; Wapń: 682.37 mg; Fosfor: 1588.93 mg; Magnez: 359.40 mg; Żelazo: 15.67 mg;*  | *Energia: 2138.22 kcal; Białko ogółem: 87.97 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 290.03 g; Sód: 2371.31 mg; suma cukrów prostych: 50.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Potas: 3962.59 mg; Wapń: 725.84 mg; Fosfor: 1496.80 mg; Magnez: 339.52 mg; Żelazo: 10.93 mg;*  |