|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17.07 ŚRODA | 18.07 CZWARTEK | 19.07 PIĄTEK | 20.07 SOBOTA | 21.07 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 80g ***(MLE),*** wędlina 30g***(GLU,SOJ,SEL,DWU,MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ),*** wędlina 30g***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),***  liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, pomidor b/s. 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Jabłko pieczone 1 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Nektarynka 1szt. | Koktajl wiśniowy b/c 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU)***, kurczak 100g w sosie kremowym z cukinią 150g ***(GLU,MLE),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Filet z kurczaka 100g ***(SEL),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty, pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Sałatka grecka 100g ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Surówka z marchwi i jabłka 100g | Brzoskwinia 1 szt. |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,MLE,JAJ,GOR)***, wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, papryka 30g, ogórek małosolny 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata owocowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2790.54 kcal; Białko ogółem: 132.15 g; Tłuszcz: 104.80 g; Węglowodany ogółem: 359.61 g; Sód: 2755.94 mg; suma cukrów prostych: 44.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.88 g; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Potas: 4325.08 mg; Wapń: 1192.22 mg; Fosfor: 2196.44 mg; Magnez: 426.28 mg; Żelazo: 15.28 mg* | *Energia: 2913.65 kcal; Białko ogółem: 116.31 g; Tłuszcz: 130.47 g; Węglowodany ogółem: 317.30 g; Sód: 4812.97 mg; suma cukrów prostych: 30.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 61.84 g; Błonnik pokarmowy: 32.69 g; Potas: 5144.88 mg; Wapń: 681.44 mg; Fosfor: 1763.36 mg; Magnez: 402.38 mg; Żelazo: 14.68 mg;* | *'Energia: 2658.66 kcal; Białko ogółem: 131.63 g; Tłuszcz: 101.95 g; Węglowodany ogółem: 330.65 g; Sód: 2679.21 mg; suma cukrów prostych: 53.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.72 g; Błonnik pokarmowy: 29.47 g; Potas: 4782.46 mg; Wapń: 1007.80 mg; Fosfor: 2068.85 mg; Magnez: 400.65 mg; Żelazo: 15.06 mg;* | *Energia: 2616.92 kcal; Białko ogółem: 98.93 g; Tłuszcz: 96.78 g; Węglowodany ogółem: 371.14 g; Sód: 3013.78 mg; suma cukrów prostych: 34.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; Błonnik pokarmowy: 35.97 g; Potas: 5086.72 mg; Wapń: 684.42 mg; Fosfor: 1798.82 mg; Magnez: 430.56 mg; Żelazo: 14.29 mg;* | *Energia: 2501.03 kcal; Białko ogółem: 120.29 g; Tłuszcz: 105.01 g; Węglowodany ogółem: 297.09 g; Sód: 2927.87 mg; suma cukrów prostych: 34.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.46 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Potas: 4379.88 mg; Wapń: 674.28 mg; Fosfor: 1881.63 mg; Magnez: 406.98 mg; Żelazo: 16.27 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 22.07 PONIEDZIAŁEK | 23.07 WTOREK | 24.07 ŚRODA | 25.07 CZWARTEK | 26.07 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z ziołami i ziarnami 80g ***(MLE),*** wędlina 30g, rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 100g ***(RYB),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, papryka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo – jabłkowy 1 szt.  | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU),*** schab duszony ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml  | Krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazik z marchewką 120g ***(GLU,SEL)*** w sosie własnym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczka 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU,SEL)***kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** ogórek kiszony 150g, kompot b/c 250 ml | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200ml ***(GLU,MLE),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB,SEL),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Marchewka z papryką słupki 50g | Morela 1 szt.  | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200ml |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ogórek kiszony 30g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 50g ***(GLU,JAJ,MLE,OZI,SEL,GOR,SEZ)***, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/ s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2516.80 kcal; Białko ogółem: 109.03 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 339.95 g; Sód: 3764.26 mg; suma cukrów prostych: 56.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.18 g; Błonnik pokarmowy: 36.92 g; Potas: 4787.00 mg; Wapń: 802.68 mg; Fosfor: 1758.63 mg; Magnez: 421.09 mg; Żelazo: 14.53 mg;* | *Energia: 2803.66 kcal; Białko ogółem: 104.74 g; Tłuszcz: 126.82 g; Węglowodany ogółem: 348.14 g; Sód: 3310.87 mg; suma cukrów prostych: 39.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.16 g; Błonnik pokarmowy: 38.83 g; Potas: 5038.64 mg; Wapń: 795.84 mg; Fosfor: 1709.13 mg; Magnez: 385.28 mg; Żelazo: 16.70 mg;* | *Energia: 3052.85 kcal; Białko ogółem: 138.34 g; Tłuszcz: 130.45 g; Węglowodany ogółem: 359.22 g; Sód: 4006.92 mg; suma cukrów prostych: 43.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 51.29 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Potas: 4042.27 mg; Wapń: 960.31 mg; Fosfor: 2246.31 mg; Magnez: 436.45 mg; Żelazo: 14.69 mg;* | *Energia: 2869.06 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz: 125.90 g; Węglowodany ogółem: 349.07 g; Sód: 3489.75 mg; suma cukrów prostych: 45.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 58.19 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; Potas: 4642.77 mg; Wapń: 867.63 mg; Fosfor: 1891.14 mg; Magnez: 411.86 mg; Żelazo: 17.36 mg;* | *'Energia: 2905.12 kcal; Białko ogółem: 124.54 g; Tłuszcz: 137.78 g; Węglowodany ogółem: 328.22 g; Sód: 3640.02 mg; suma cukrów prostych: 29.43 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.42 g; Potas: 6026.47 mg; Wapń: 920.33 mg; Fosfor: 2139.48 mg; Magnez: 427.57 mg; Żelazo: 18.84 mg;* |