|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 27.06 CZWARTEK | 28.06 PIĄTEK | 29.06 SOBOTA | 30.06 NIEDZIELA | 1.07 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g  Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, dżem 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(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, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II  śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl brzoskwiniowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowy 200 ml | Banan 1 szt. | Kefir 200 ml ***(MLE)*** + babka piaskowa 50g ***(GLU,MLE,JAJ)*** |
| Obiad | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  pulpet drobiowy z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana 150g,  kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** makaron 250g ***(GLU)***  z kurczakiem 100g w sosie jogurtowym 100g ***(MLE),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** schab duszony ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zraziki nadziewane marchewką 120g ***(GLU,SEL),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1szt., serek tartare 1 szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko gotowane 1 szt., liść sałaty, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty,  Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, SEZ)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, Twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** miód 1 szt., pomidor b/s 40g, warzywa pieczone 100g, Herbata owocowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** zupa krem z pomidorów 350 ml ***(GLU,SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2389.54 kcal; Białko ogółem: 97.72 g; Tłuszcz: 81.93 g; Węglowodany ogółem: 344.54 g; Sód: 2326.16 mg; suma cukrów prostych: 62.94 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Potas: 4660.88 mg; Wapń: 615.88 mg; Fosfor: 1517.54 mg; Magnez: 331.61 mg; Żelazo: 14.36 mg;* | *Energia: 2735.15 kcal; Białko ogółem: 125.16 g; Tłuszcz: 104.84 g; Węglowodany ogółem: 347.58 g; Sód: 2962.17 mg; suma cukrów prostych: 45.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.56 g; Potas: 4628.55 mg; Wapń: 693.24 mg; Fosfor: 1968.47 mg; Magnez: 398.20 mg; Żelazo: 17.15 mg;* | *Energia: 2889.24 kcal; Białko ogółem: 117.00 g; Tłuszcz: 99.60 g; Węglowodany ogółem: 408.05 g; Sód: 2481.41 mg; suma cukrów prostych: 77.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.59 g; Błonnik pokarmowy: 29.93 g; Potas: 3966.38 mg; Wapń: 1165.62 mg; Fosfor: 1909.01 mg; Magnez: 349.29 mg; Żelazo: 14.04 mg;* | *Energia: 2709.92 kcal; Białko ogółem: 113.45 g; Tłuszcz: 108.59 g; Węglowodany ogółem: 353.26 g; Sód: 2556.83 mg; suma cukrów prostych: 57.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.56 g; Błonnik pokarmowy: 35.61 g; Potas: 5354.55 mg; Wapń: 745.22 mg; Fosfor: 1851.68 mg; Magnez: 455.41 mg; Żelazo: 14.78 mg;* | *Energia: 2595.10 kcal; Białko ogółem: 91.68 g; Tłuszcz: 102.99 g; Węglowodany ogółem: 361.19 g; Sód: 2899.42 mg; suma cukrów prostych: 65.76 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.75 g; Błonnik pokarmowy: 38.37 g; Potas: 5004.28 mg; Wapń: 781.08 mg; Fosfor: 1529.33 mg; Magnez: 371.97 mg; Żelazo: 17.23 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.07 WTOREK | 3.07 ŚRODA | 4.07 CZWARTEK | 5.07 PIĄTEK | 6.07 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** dżem 1 szt. pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 80g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** miód 1 szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt.***(SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty Herbata owocowa 250 ml |
| II śniadanie | Mus owocowy 1szt. | Sok warzywny 200 ml | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Koktajl bananowo – porzeczkowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g ***(SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, marchewka z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU)*** z twarogiem 50g ***(MLE)*** i owocami 100g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,SEL),***  ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim z warzywami 250g ***(SEL),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 250g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,SEL,MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g,  Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko pieczone z cynamonem 1 szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, pomidor b/s 40g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** kisiel z owocem 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2729.43 kcal; Białko ogółem: 119.21 g; Tłuszcz: 97.47 g; Węglowodany ogółem: 377.35 g; Sód: 2561.40 mg; suma cukrów prostych: 45.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.52 g; Błonnik pokarmowy: 36.69 g; Potas: 5395.05 mg; Wapń: 748.67 mg; Fosfor: 1897.18 mg; Magnez: 415.27 mg; Żelazo: 12.86 mg;* | *Energia: 2375.08 kcal; Białko ogółem: 101.37 g; Tłuszcz: 88.30 g; Węglowodany ogółem: 321.20 g; Sód: 2403.06 mg; suma cukrów prostych: 33.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.15 g; Błonnik pokarmowy: 29.97 g; Potas: 3089.93 mg; Wapń: 505.55 mg; Fosfor: 1439.89 mg; Magnez: 256.05 mg; Żelazo: 12.93 mg;* | *Energia: 2434.95 kcal; Białko ogółem: 100.63 g; Tłuszcz: 96.96 g; Węglowodany ogółem: 316.90 g; Sód: 2374.38 mg; suma cukrów prostych: 75.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.87 g; Błonnik pokarmowy: 29.19 g; Potas: 4416.23 mg; Wapń: 626.69 mg; Fosfor: 1600.29 mg; Magnez: 373.27 mg; Żelazo: 17.20 mg;* | *Energia: 2546.86 kcal; Białko ogółem: 112.40 g; Tłuszcz: 100.50 g; Węglowodany ogółem: 325.29 g; Sód: 2361.51 mg; suma cukrów prostych: 72.06 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.31 g; Błonnik pokarmowy: 29.09 g; Potas: 4905.75 mg; Wapń: 1026.73 mg; Fosfor: 1961.58 mg; Magnez: 425.53 mg; Żelazo: 13.79 mg;* | *Energia: 2828.59 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 105.84 g; Węglowodany ogółem: 394.50 g; Sód: 3122.41 mg; suma cukrów prostych: 42.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.04 g; Błonnik pokarmowy: 29.58 g; Potas: 4183.30 mg; Wapń: 500.99 mg; Fosfor: 1528.91 mg; Magnez: 373.18 mg; Żelazo: 13.41 mg;* |