|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 27.07 SOBOTA | 28.07 NIEDZIELA | 29.07 PONIEDZIAŁEK | 30.07 WTOREK | 31.07 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** 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),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** Herbata owocowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,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),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1 szt. liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Kaszka manna z musem truskawkowym 100g ***(MLE)*** | Budyń czekoladowy z sosem wiśniowym 100g ***(MLE)*** | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt. | Sok pomidorowy 200 ml |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,MLE),*** kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g ***(GLU,MLE)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL),*** rolada schabowa nadziewana marchewką 100g ***(SEL),*** sos własny 100ml ***(GLU,SEL)*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie śmietanowo- szpinakowym 180g ***(GLU,MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU),*** bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z brokułów 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pulpet z kapustą 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt***. (MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, jabłko gotowane 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek deliser 1 szt, ***(MLE),*** mus owocowy 100g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** jabłko gotowane 1 szt. pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, galaretka z owocami 100g, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, banan 1 szt., Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2588.06 kcal; Białko ogółem: 99.67 g; Tłuszcz: 88.42 g; Węglowodany ogółem: 374.58 g; Sód: 3486.84 mg; suma cukrów prostych: 35.61 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.99 g; Błonnik pokarmowy: 29.23 g; Potas: 3624.81 mg; Wapń: 409.28 mg; Fosfor: 1427.58 mg; Magnez: 325.19 mg; Żelazo: 13.11 mg;*  | *Energia: 2621.34 kcal; Białko ogółem: 107.01 g; Tłuszcz: 106.45 g; Węglowodany ogółem: 339.50 g; Sód: 2773.20 mg; suma cukrów prostych: 44.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.39 g; Błonnik pokarmowy: 32.80 g; Potas: 4712.11 mg; Wapń: 742.53 mg; Fosfor: 1828.52 mg; Magnez: 410.49 mg; Żelazo: 14.81 mg;*  | *Energia: 2486.21 kcal; Białko ogółem: 112.36 g; Tłuszcz: 95.69 g; Węglowodany ogółem: 323.77 g; Sód: 2505.50 mg; suma cukrów prostych: 36.91 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.23 g; Błonnik pokarmowy: 31.92 g; Potas: 4707.03 mg; Wapń: 575.52 mg; Fosfor: 1791.62 mg; Magnez: 386.04 mg; Żelazo: 16.06 mg;*  | *Energia: 2585.85 kcal; Białko ogółem: 106.27 g; Tłuszcz: 92.93 g; Węglowodany ogółem: 361.84 g; Sód: 2655.45 mg; suma cukrów prostych: 41.92 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.76 g; Błonnik pokarmowy: 33.89 g; Potas: 3620.73 mg; Wapń: 609.66 mg; Fosfor: 1413.61 mg; Magnez: 383.75 mg; Żelazo: 16.97 mg;*  | *Energia: 2551.92 kcal; Białko ogółem: 97.89 g; Tłuszcz: 91.70 g; Węglowodany ogółem: 363.10 g; Sód: 3045.12 mg; suma cukrów prostych: 64.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.09 g; Błonnik pokarmowy: 31.94 g; Potas: 5284.95 mg; Wapń: 497.21 mg; Fosfor: 1524.11 mg; Magnez: 376.53 mg; Żelazo: 17.73 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 1.08 CZWARTEK | 2.08 PIĄTEK | 3.08 SOBOTA | 4.08 NIEDZIELA | 5.08 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE,)*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolny 80g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | 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 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** dżem 1 szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek tartare 1 szt. ***(MLE)*** Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, 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 ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** + banan 1 szt. | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy 200 ml ***(MLE)*** | Skyr owocowy 1 szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryż z musem jabłkowym 350g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml  | Zupa cukiniowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim 250g ***(SEL),*** ziemniaki 200g, kompot 250 ml  | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL, DWU),*** klopsiki gotowane z koperkiem 100g ***(GLU,JAJ,SEL),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy 100g ***(SEL),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa owocowa 350 ml ***(GLU),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 120g ***(JAJ,MLE)*** sos ziołowy 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,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** dżem 1 szt., warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** krem z pomidorów 350ml ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, serek deliser 1 szt.***(MLE),*** Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, jabłko pieczone z cynamonem 1 szt., Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2477.59 kcal; Białko ogółem: 97.90 g; Tłuszcz: 83.73 g; Węglowodany ogółem: 358.50 g; Sód: 2464.59 mg; suma cukrów prostych: 103.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.93 g; Błonnik pokarmowy: 28.37 g; Potas: 3944.68 mg; Wapń: 1273.39 mg; Fosfor: 1889.33 mg; Magnez: 378.34 mg; Żelazo: 11.04 mg;*  | *Energia: 2489.49 kcal; Białko ogółem: 98.73 g; Tłuszcz: 110.09 g; Węglowodany ogółem: 307.48 g; Sód: 2346.38 mg; suma cukrów prostych: 49.32 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.28 g; Potas: 4920.69 mg; Wapń: 683.83 mg; Fosfor: 1742.80 mg; Magnez: 398.02 mg; Żelazo: 14.68 mg;*  | *Energia: 2574.81 kcal; Białko ogółem: 103.78 g; Tłuszcz: 92.15 g; Węglowodany ogółem: 359.57 g; Sód: 2541.71 mg; sum a cukrów prostych: 67.16 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.43 g; Błonnik pokarmowy: 29.59 g; Potas: 3647.09 mg; Wapń: 583.83 mg; Fosfor: 1549.71 mg; Magnez: 298.31 mg; Żelazo: 13.87 mg;*  | *Energia: 2834.92 kcal; Białko ogółem: 128.02 g; Tłuszcz: 107.11 g; Węglowodany ogółem: 339.48 g; Sód: 3590.42 mg; suma cukrów prostych: 34.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.37 g; Błonnik pokarmowy: 35.16 g; Potas: 4734.01 mg; Wapń: 568.86 mg; Fosfor: 1788.61 mg; Magnez: 415.79 mg; Żelazo: 16.11 mg;*  | *Energia: 3354.45 kcal; Białko ogółem: 132.27 g; Tłuszcz: 104.86 g; Węglowodany ogółem: 509.22 g; Sód: 3735.41 mg; suma cukrów prostych: 57.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 50.70 g; Błonnik pokarmowy: 43.64 g; Potas: 5247.11 mg; Wapń: 711.49 mg; Fosfor: 2142.85 mg; Magnez: 455.59 mg; Żelazo: 23.18 mg;*  |