|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, rzodkiewka 40g, wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SELGOR,MLE,JAJ),*** Herbata owocowa 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek małosolny 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),*** graham 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),*** rzodkiewka 30g, pomidor 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1 szt. pomidor 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Budyń czekoladowy z sosem wiśniowym 100g ***(MLE)*** | Koktajl wiśniowy 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt. | Brzoskwinia 1 szt. |
| 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),*** kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL),*** klopsik faszerowany pieczarką 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak 100g w sosie śmietanowo- szpinakowym 180g ***(GLU,MLE),*** makaron penne pełnoziarnisty 200g ***(GLU),*** surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot 250 ml | Zupa krem z brokułów 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet z piersi kurczaka w sezamie 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata ze śmietaną 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt.***(MLE)*** ogórek małosolny 40g, liść sałaty, jabłko 1 szt., Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 50g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** ogórek b/s 30g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2662.08 kcal; Białko ogółem: 107.22 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 381.08 g; Sód: 3852.51 mg; suma cukrów prostych: 36.93 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.10 g; Błonnik pokarmowy: 29.83 g; Potas: 3766.32 mg; Wapń: 459.88 mg; Fosfor: 1536.13 mg; Magnez: 354.89 mg; Żelazo: 13.46 mg;*  | *Energia: 2569.54 kcal; Białko ogółem: 106.89 g; Tłuszcz: 111.53 g; Węglowodany ogółem: 315.15 g; Sód: 2950.20 mg; suma cukrów prostych: 41.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.19 g; Potas: 4443.31 mg; Wapń: 896.80 mg; Fosfor: 1862.02 mg; Magnez: 417.07 mg; Żelazo: 14.52 mg;*  | *Energia: 2655.69 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 113.08 g; Węglowodany ogółem: 321.14 g; Sód: 3010.43 mg; suma cukrów prostych: 35.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 52.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.38 g; Potas: 4579.09 mg; Wapń: 768.05 mg; Fosfor: 1946.42 mg; Magnez: 416.39 mg; Żelazo: 16.30 mg;*  | *Energia: 2519.34 kcal; Białko ogółem: 103.70 g; Tłuszcz: 91.97 g; Węglowodany ogółem: 347.52 g; Sód: 2419.85 mg; suma cukrów prostych: 35.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.18 g; Błonnik pokarmowy: 31.19 g; Potas: 3439.83 mg; Wapń: 797.63 mg; Fosfor: 1472.69 mg; Magnez: 377.23 mg; Żelazo: 15.81 mg;*  | *Energia: 2292.18 kcal; Białko ogółem: 94.27 g; Tłuszcz: 93.12 g; Węglowodany ogółem: 291.71 g; Sód:2099.43 mg; suma cukrów prostych: 37.86 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.06 g; Potas: 3797.44 mg; Wapń: 440.29 mg; Fosfor: 1500.69 mg; Magnez: 316.92 mg; Żelazo: 12.37 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 80g ***(MLE),*** miód 1 szt**.,** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek świeży 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, liść sałaty, rzodkiewka 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** dżem 1 szt., wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 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),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml  | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE)*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | 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),*** śledź w śmietanie 150g ***(RYB,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250 ml  | Żurek z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** kurczak po chińsku 200g ***(GLU,SEZ),*** ryż 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** żeberka pieczone 100g ***(SEL),*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa owocowa 350 ml ***(GLU),*** kotlet meksykański 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pieczone warzywa z ziołami 100g, papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** papryka 30g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z pomidorów 350ml ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** liść sałaty, papryka 30g, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** Herbata owocowa 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek kiszony 40g, liść sałaty, jabłko pieczone z cynamonem 1 szt., Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Energia: 2323.67 kcal; Białko ogółem: 92.98 g; Tłuszcz: 79.79 g; Węglowodany ogółem: 334.18 g; Sód: 2446.08 mg; suma cukrów prostych: 77.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.03 g; Błonnik pokarmowy: 28.66 g; Potas: 3544.55 mg; Wapń: 1107.37 mg; Fosfor: 1753.16 mg; Magnez: 349.82 mg; Żelazo: 10.91 mg;*  | *Energia: 2298.81 kcal; Białko ogółem: 76.60 g; Tłuszcz: 110.51 g; Węglowodany ogółem: 278.97 g; Sód: 3162.26 mg; suma cukrów prostych: 34.53 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.38 g; Błonnik pokarmowy: 30.42 g; Potas: 4035.94 mg; Wapń: 688.21 mg; Fosfor: 1526.89 mg; Magnez: 378.42 mg; Żelazo: 14.47 mg;*  | *Energia: 2587.09 kcal; Białko ogółem: 111.05 g; Tłuszcz: 92.95 g; Węglowodany ogółem: 355.06 g; Sód: 2641.62 mg; suma cukrów prostych: 67.99 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.44 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Potas: 3954.05 mg; Wapń: 596.03 mg; Fosfor: 1620.13 mg; Magnez: 323.58 mg; Żelazo: 13.14 mg;*  | *Energia: 3576.32 kcal; Białko ogółem: 126.91 g; Tłuszcz: 178.94 g; Węglowodany ogółem: 365.15 g; Sód: 3740.96 mg; suma cukrów prostych: 34.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 76.79 g; Błonnik pokarmowy: 33.43 g; Potas: 4961.22 mg; Wapń: 650.26 mg; Fosfor: 1780.59 mg; Magnez: 407.07 mg; Żelazo: 17.94 mg;*  | *Energia: 3471.09 kcal; Białko ogółem: 126.83 g; Tłuszcz: 110.43 g; Węglowodany ogółem: 533.51 g; Sód: 4193.49 mg; suma cukrów prostych: 51.67 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 45.78 g; Potas: 5634.44 mg; Wapń: 708.27 mg; Fosfor: 2119.04 mg; Magnez: 505.82 mg; Żelazo: 22.71 mg;*  |