|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***pomidor b/s 40g, 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),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, rzodkiewka 40g, wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** Herbata owocowa b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek małosolny 40g, wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Budyń czekoladowy b/c z sosem wiśniowym 100g ***(MLE)*** | Koktajl wiśniowy b/c 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 bologenese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,MLE),*** kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g ***(GLU,MLE),*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty i kukurydzy i pora 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,SEL),*** rolada schabowa nadziewana marchewką 100g ***(SEL),*** sos własny 100ml ***(GLU,SEL),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 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 b/c 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, sałata ze śmietaną 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Nektarynka 1 szt. | Surówka z marchwi i jabłka 100g | Sałata z sosem winegret 100g ***(GOR)*** | Sok pomidorowy 200 ml |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek małosolny 40g, liść sałaty, jabłko 1 szt.Herbata czarna b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(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),*** serek deliser 1 szt***. (MLE),*** papryka 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** sałata liść, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2685.33 kcal; Białko ogółem: 113.95 g; Tłuszcz: 91.52 g; Węglowodany ogółem: 379.26 g; Sód: 3900.90 mg; suma cukrów prostych: 35.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.76 g; Błonnik pokarmowy: 30.86 g; Potas: 4073.30 mg; Wapń: 681.07 mg; Fosfor: 1700.28 mg; Magnez: 378.64 mg; Żelazo: 13.77 mg;*  | *Energia: 2658.73 kcal; Białko ogółem: 106.36 g; Tłuszcz: 108.49 g; Węglowodany ogółem: 346.22 g; Sód: 2844.95 mg; suma cukrów prostych: 48.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.51 g; Błonnik pokarmowy: 34.08 g; Potas: 4683.48 mg; Wapń: 826.45 mg; Fosfor: 1833.24 mg; Magnez: 431.87 mg; Żelazo: 15.39 mg;*  | *Energia: 2492.40 kcal; Białko ogółem: 111.96 g; Tłuszcz: 103.08 g; Węglowodany ogółem: 309.19 g; Sód: 2848.71 mg; suma cukrów prostych: 26.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.15 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Potas: 4858.03 mg; Wapń: 648.06 mg; Fosfor: 1864.86 mg; Magnez: 423.72 mg; Żelazo: 16.00 mg;*  | *Energia: 2830.36 kcal; Białko ogółem: 112.78 g; Tłuszcz: 113.00 g; Węglowodany ogółem: 333.31 g; Sód: 3075.18 mg; suma cukrów prostych: 25.60 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.48 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Potas: 3395.22 mg; Wapń: 478.09 mg; Fosfor: 1486.75 mg; Magnez: 297.01 mg; Żelazo: 11.58 mg;*  | *Energia: 2211.13 kcal; Białko ogółem: 94.89 g; Tłuszcz: 83.95 g; Węglowodany ogółem: 294.93 g; Sód: 2674.89 mg; suma cukrów prostych: 16.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.01 g; Błonnik pokarmowy: 27.96 g; Potas: 4350.82 mg; Wapń: 487.81 mg; Fosfor: 1516.70 mg; Magnez: 321.15 mg; Żelazo: 13.67 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 80g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 40g , Herbata ziołowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt, ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kasza jaglana 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml  | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml  | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Koktajl truskawkowy b/c 200 ml ***(MLE)*** | Morela 1 szt.  |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** risotto z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml  | Zupa cukiniowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w greckim z warzywami 250g ***(SEL),*** ziemniaki 200g, kompot b/c 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, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** filet drobiowy 100g ***(SEL),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa owocowa 350 ml ***(GLU),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, Surówka z buraczka 150g ***(DWU),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200 ml ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy 200 ml | Wafle ryżowe 30g | Sok warzywny 200 ml | Sałata z winegret 100g ***(GOR)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** warzywa pieczone z ziołami 100g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** papryka 30g, liść sałaty, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** Herbata ziołowa b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z pomidorów 350 ml ***(GLU,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, serek tartare 1 szt. ***(MLE)***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 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ)***papryka 30g, liść sałaty, serek deliser 1 szt. ***(MLE),***Herbata owocowa b/c 250 ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, ogórek kiszony 40g, jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. Herbata czarna b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze  | *Energia: 2190.03 kcal; Białko ogółem: 87.63 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 319.93 g; Sód: 2371.56 mg; suma cukrów prostych: 46.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.69 g; Błonnik pokarmowy: 32.27 g; Potas: 3614.33 mg; Wapń: 1077.84 mg; Fosfor: 1693.83 mg; Magnez: 355.17 mg; Żelazo: 11.87 mg;*  | *Energia: 2437.34 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 110.03 g; Węglowodany ogółem: 297.43 g; Sód: 2405.11 mg; suma cukrów prostych: 46.95 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.68 g; Błonnik pokarmowy: 36.09 g; Potas: 4732.25 mg; Wapń: 719.06 mg; Fosfor: 1758.45 mg; Magnez: 376.17 mg; Żelazo: 15.07 mg* | *Energia: 2447.00 kcal; Białko ogółem: 87.61 g; Tłuszcz: 92.09 g; Węglowodany ogółem: 347.18 g; Sód: 2921.97 mg; suma cukrów prostych: 26.72 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.58 g; Potas: 3808.79 mg; Wapń: 714.84 mg; Fosfor: 1446.72 mg; Magnez: 335.14 mg; Żelazo: 13.27 mg;*  | *Energia: 2889.08 kcal; Białko ogółem: 129.36 g; Tłuszcz: 111.02 g; Węglowodany ogółem: 346.18 g; Sód: 4506.61 mg; suma cukrów prostych: 31.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 54.84 g; Błonnik pokarmowy: 38.39 g; Potas: 5315.36 mg; Wapń: 671.09 mg; Fosfor: 1859.56 mg; Magnez: 445.36 mg; Żelazo: 17.02 mg;*  | *Energia: 3261.44 kcal; Białko ogółem: 121.00 g; Tłuszcz: 110.83 g; Węglowodany ogółem: 483.41 g; Sód: 3588.84 mg; suma cukrów prostych: 26.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 49.89 g; Błonnik pokarmowy: 42.58 g; Potas: 4661.28 mg; Wapń: 512.52 mg; Fosfor: 1943.75 mg; Magnez: 441.93 mg; Żelazo: 21.84 mg;*  |