|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 6.08 WTOREK | 7.08 ŚRODA | 8.08 CZWARTEK | 9.08 PIĄTEK | 10.08 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** miód 1 szt.,  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,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),***  wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** pomidor b/s 40g, sałata liść, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),***  pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 80g ***(MLE),*** dżem 1 szt., wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200 ml | Koktajl wiśniowy 200ml ***(MLE)*** | Jogurt owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Mus owocowy 1 szt. | Sok marchwiowo – jabłkowy 1 szt. |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami  350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Schab ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250 ml | Zupa jarzynowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką piętruszki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazik nadziewany marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pomidor b/s 40g ,liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko gotowane 1 szt., Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)*** , masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałata liść, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** twarożek z koperkiem 80g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko gotowane 1 szt., Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2173.51 kcal; Białko ogółem: 99.82g; Tłuszcz: 49.68g; Węglowodany ogółem: 284.32g; Suma cukrów prostych: 52.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37g; Sól: 6.77 g; Sód: 1266.24 mg; Błonnik pokarmowy: 24.72 g; Potas: 4043.18 mg; Wapń: 678.22 mg; Fosfor: 1355.95 mg; Żelazo: 10.03 mg; Magnez: 318.90 mg;* | *Wartość energetyczna: 2523.79 kcal; Białko ogółem: 125.73g; Tłuszcz: 65.75g; Węglowodany ogółem: 256.96g; Suma cukrów prostych: 88.93g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.42g; Sól: 4.47g; Sód: 1174.69 mg; Błonnik pokarmowy: 26.68g; Potas: 2907.64 mg; Wapń: 825.33 mg; Fosfor: 1020.69 mg; Żelazo: 6.77 mg; Magnez: 213.84 mg;* | *Wartość energetyczna: 2065.87 kcal; Białko ogółem: 85.09g; Tłuszcz: 43.06g; Węglowodany ogółem: 285.86g; Suma cukrów prostych: 48.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.86g; Sól: 5.30g; Sód: 992.19 mg; Błonnik pokarmowy: 23.79g; Potas: 4235.36 mg; Wapń: 556.16 mg; Fosfor: 1028.34 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 294.11 mg;* | *Wartość energetyczna: 2670.44 kcal; Białko ogółem: 119.36g; Tłuszcz: 50.90g; Węglowodany ogółem: 392.72g; Suma cukrów prostych: 87.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.55g; Sól: 5.77g; Sód: 1418.91 mg; Błonnik pokarmowy: 32.86g; Potas: 4703.23 mg; Wapń: 998.74 mg; Fosfor: 1503.63 mg; Żelazo: 12.46 mg; Magnez: 391.05 mg;* | *Wartość energetyczna: 2473.89 kcal; Białko ogółem: 98.38g; Tłuszcz: 70.47g; Węglowodany ogółem: 308.95g; Suma cukrów prostych: 82.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.13g; Sól: 4.61g; Sód: 1535.52 mg; Błonnik pokarmowy: 27.54g; Potas: 3741.79 mg; Wapń: 656.46 mg; Fosfor: 1355.50 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 292.16 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 11.08 Niedziela | 12.08 PONIEDZIAŁEK | 13.08 WTOREK | 14.08 ŚRODA | 15.08 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU,*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE)***,  liść sałaty, pomidor b/s 40g, miód 1 szt. ***(MLE),*** Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** dżem 1 szt., serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250 ml |
| II śniadanie | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** | Banan 1 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. | Sok warzywny 200 ml | Sok pomidorowy 200 ml |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** potrawka drobiowa z kurczaka 100g ***(GLU),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g kalafior gotowany 150g, kompot 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno – pomidorowym 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, 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 |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** Leczo z cukinią i kurczakiem 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** twarożek z ziołami 80g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka z owocami 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** dżem 1 szt., warzywa pieczone 100g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),***  sałatka z drobnym makaronem  i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2461.77 kcal; Białko ogółem: 90.78g; Tłuszcz: 61.25g; Węglowodany ogółem: 328.94g; Suma cukrów prostych: 63.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09g; Sól: 4.12g; Sód: 1173.21 mg; Błonnik pokarmowy: 28.02g; Potas: 3803.63 mg; Wapń: 581.90 mg; Fosfor: 1169.26 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 300.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2458.19 kcal; Białko ogółem: 99.40g; Tłuszcz: 51.33g; Węglowodany ogółem: 348.29g; Suma cukrów prostych: 96.46g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.89g; Sól: 5.17g; Sód: 1701.66 mg; Błonnik pokarmowy: 26.30g; Potas: 4132.83 mg; Wapń: 549.77 mg; Fosfor: 1157.95 mg; Żelazo: 8.96 mg; Magnez: 296.74 mg;* |  |  |  |