|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** miód 1 szt., papryka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 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, rzodkiewka 30g, Kakao 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek b/s 40g**,** pomidor 40g, herbata czarna 250 ml  |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Koktajl wiśniowy 200ml ***(MLE)*** | Jogurt owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Śliwki 60g | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** udko pieczone 100g, ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 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),*** karkówka pieczona ze śliwką 100g ***(DWU)*** w sosie chrzanowym 100ml ***(MLE,DWU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczka 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki 200g, surówka colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250 ml  | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab w majeranku 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek małosolny 40g, pomidor z mozzarellą 50g ***(MLE,GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),***  masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g **(*GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** ser żółty 40g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250 ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2136.79 kcal; Białko ogółem: 93.25g; Tłuszcz: 40.68g; Węglowodany ogółem: 297.13g; Suma cukrów prostych: 54.73g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.77 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1845.05 mg; Błonnik pokarmowy: 27.58g; Potas: 3831.63 mg; Wapń: 658.78 mg; Fosfor: 1407.37 mg; Żelazo: 10.25 mg; Magnez: 355.02 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2725.05 kcal; Białko ogółem: 126.65g; Tłuszcz: 67.25g; Węglowodany ogółem: 270.09g; Suma cukrów prostych: 75.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.81g; Sól: 6.65g; Sód: 1620.71 mg; Błonnik pokarmowy: 27.88g; Potas: 2705.18 mg; Wapń: 840.02 mg; Fosfor: 1057.89 mg; Żelazo: 7.38 mg; Magnez: 253.21 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2372.67 kcal; Białko ogółem: 105.15g; Tłuszcz: 61.23g; Węglowodany ogółem: 300.37g; Suma cukrów prostych: 49.00g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.42g; Sól: 8.35g; Sód: 1649.58 mg; Błonnik pokarmowy: 26.80g; Potas: 4325.25 mg; Wapń: 772.23 mg; Fosfor: 1325.24 mg; Żelazo: 13.62 mg; Magnez: 345.85 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2813.66 kcal; Białko ogółem: 120.56g; Tłuszcz: 69.08g; Węglowodany ogółem: 391.70g; Suma cukrów prostych: 82.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.15g; Sól: 6.00 g; Sód: 1796.03 mg; Błonnik pokarmowy: 39.07g; Potas: 5566.51 mg; Wapń: 1102.95 mg; Fosfor: 1925.63 mg; Żelazo: 15.26 mg; Magnez: 500.52 mg*;  | *Wartość energetyczna: 2690.81 kcal; Białko ogółem: 119.15g; Tłuszcz: 64.87g; Węglowodany ogółem: 355.02g; Suma cukrów prostych: 105.10g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10g; Sól: 6.47g; Sód: 2150.54 mg; Błonnik pokarmowy: 28.86g; Potas: 4619.31 mg; Wapń: 871.88 mg; Fosfor: 1727.14 mg; Żelazo: 12.47 mg; Magnez: 424.07 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 30g, 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),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, papryka 30g, ogórek małosolny 40g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1 szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)***  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g,ogórek kiszony 40g, Herbata ziołowa 250 ml |
| II śniadanie | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** | Nektarynka 1 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200 ml | Mix surowych warzyw 100g  |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kurczak curry 100g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml  | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***Kotlet słoneczny 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno – pomidorowym 200g, surówka z kapusty pekińskiej 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 200 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 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),*** rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** twarożek z ziołami i ziarnami 80g ***(MLE),*** dżem 1 szt., pomidor 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),***graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2561.95 kcal; Białko ogółem: 95.54g; Tłuszcz: 58.17g; Węglowodany ogółem: 357.03g; Suma cukrów prostych: 62.72 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.82g; Sól: 4.45g; Sód: 1306.97 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44g; Potas: 2967.90 mg; Wapń: 639.68 mg; Fosfor: 1228.86 mg; Żelazo: 10.86 mg; Magnez: 297.83 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2602.53 kcal; Białko ogółem: 110.29g; Tłuszcz: 71.58g; Węglowodany ogółem: 337.56g; Suma cukrów prostych: 65.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72g; Sól: 6.59g; Sód: 2270.18 mg; Błonnik pokarmowy: 27.80g; Potas: 3825.95 mg; Wapń: 629.52 mg; Fosfor: 1360.04 mg; Żelazo: 10.20 mg; Magnez: 305.64 mg;*  |  |  |  |