|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),***  wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata ziołowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny niesolony 80g ***(MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 30g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250 ml ***(MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(GLU,SOJ,SEL,GOR),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Koktajl wiśniowy b/c 200ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1 szt. | Banan 1 szt. |
| Obiad | Zupa ogórkowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Schab ze śliwką 100g ***(GLU,DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa jarzynowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** rolada schabowa nadziewana szpinakiem 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z buraczka 150g ***(DWU),*** kompot b/c 250 ml | Botwinka 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 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, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Serek homogenizowany naturalny  1 szt. ***(MLE)*** | Morela 1 szt. | Marchewka słupki 30g | Sok marchwiowy 200 ml | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek małosolny 40g, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE,GOR),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU)***, liść sałaty, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2284.99 kcal; Białko ogółem: 122.03g; Tłuszcz: 62.79g; Węglowodany ogółem: 297.75g; Suma cukrów prostych: 65.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.44g; Sól: 8.61g; Sód: 1957.66 mg; Błonnik pokarmowy: 32.63g; Potas: 4035.79 mg; Wapń: 694.55 mg; Fosfor: 1563.06 mg; Żelazo: 12.31 mg; Magnez: 412.60 mg;* | *Wartość energetyczna: 2577.20 kcal; Białko ogółem: 124.28g; Tłuszcz: 65.54g; Węglowodany ogółem: 257.67g; Suma cukrów prostych: 73.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.31g; Sól: 5.07g; Sód: 1689.51 mg; Błonnik pokarmowy: 31.40g; Potas: 2812.38 mg; Wapń: 848.02 mg; Fosfor: 1192.29 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 306.01 mg;* | *Wartość energetyczna: 2100.76 kcal; Białko ogółem: 90.49g; Tłuszcz: 48.36g; Węglowodany ogółem: 292.83g; Suma cukrów prostych: 49.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.74g; Sól: 6.56g; Sód: 1540.53 mg; Błonnik pokarmowy: 32.47g; Potas: 4347.82 mg; Wapń: 603.10 mg; Fosfor: 1277.88 mg; Żelazo: 14.38 mg; Magnez: 393.58 mg;* | *Wartość energetyczna: 2498.92 kcal; Białko ogółem: 119.49g; Tłuszcz: 59.42g; Węglowodany ogółem: 328.50g; Suma cukrów prostych: 68.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.99g; Sól: 5.86g; Sód: 1463.82 mg; Błonnik pokarmowy: 39.82g; Potas: 5155.01 mg; Wapń: 1100.05 mg; Fosfor: 1719.53 mg; Żelazo: 14.94 mg; Magnez: 476.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 2582.98kcal; Białko ogółem: 106.17g; Tłuszcz: 74.21g; Węglowodany ogółem: 321.58g; Suma cukrów prostych: 71.95g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.24g; Sól: 6.09g; Sód: 1990.18 mg; Błonnik pokarmowy: 32.66 g; Potas: 4456.40 mg; Wapń: 710.68 mg; Fosfor: 1636.33 mg; Żelazo: 13.62 mg; Magnez: 455.54 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** Herbata ziołowa b/c 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),***papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Zupa mleczna z ryżem 350 ml ***(MLE),*** pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata ziołowa b/c 250 ml |
| II śniadanie | Koktajl truskawkowy b/c 200ml ***(MLE)*** | Nektarynka 1 szt. | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Mix surowych warzyw 100g |
| Obiad | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** potrawka drobiowa 100g ***(GLU),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** Klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Krupnik 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Rolada drobiowa masłem i pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** sos koperkowy 100g ***(GLU, MLE)*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250 ml | Barszcz czerwony 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  kopytka 300g ***(GLU,JAJ)***  z sosem mięsno – pomidorowym 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b/c 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Risotto z warzywami 400g, kompot b/c 250 ml |
| Podwieczorek | Surówka z marchwi i jabłka 100g | Sałatka z sosem winegret 100g ***(GOR)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ)*** | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z cukinią i kurczakiem 250g ***(GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** sałata liść, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 80g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250 ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2556.59 kcal; Białko ogółem: 105.56g; Tłuszcz: 64.27g; Węglowodany ogółem: 339.50g; Suma cukrów prostych: 63.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.04g; Sól: 5.53g; Sód: 1737.57 mg; Błonnik pokarmowy: 37.06g; Potas: 4382.60 mg; Wapń: 845.74 mg; Fosfor: 1572.82 mg; Żelazo: 13.81 mg; Magnez: 426.95 mg;* | *Wartość energetyczna: 2408.58 kcal; Białko ogółem: 106.54g; Tłuszcz: 60.24g; Węglowodany ogółem: 311.83g; Suma cukrów prostych: 48.07 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.47g; Sól: 5.94g; Sód: 2010.68 mg; Błonnik pokarmowy: 32.39g; Potas: 4056.57 mg; Wapń: 635.40 mg; Fosfor: 1415.59 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 343.87 mg;* |  |  |  |