|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 26.08 PONIEDZIAŁEK | 27.08 WTOREK | 28.08 ŚRODA | 29.08 CZWARTEK | 30.08 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),***  Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, SEZ,JAJ),*** dżem 1 szt., rzodkiewka 30g, pomidor 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU, MLE)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***SEZ,JAJ),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g, ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, dżem 1 szt., rzodkiewka 30g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE)*** + jabłko 1 szt. | Mix surowych warzyw  w słupkach 100g | Skyr owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Śliwki 60g | Koktajl owocowy 200 ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Pieczeń z szynki 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak 100g duszony w sosie porowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z białej kapusty i marchwi 150g, kompot 250 ml | Zupa buraczkowa z makaronem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab w majeranku 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150g, kompot 250 ml | Zupa kalafiorowa 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet drobiowy w sezamie 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g ***(DWU),*** kompot 250 ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,SEL),*** ryba pieczona  w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 100g ***(RYB),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),***  pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek kiszony 30g, Herbata ziołowa 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU)***, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1 szt., sałatka z surowych warzyw z sosem winegret 100g ***(GOR),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, JAJ)***, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2841.20 kcal; Białko ogółem: 118.69g; Tłuszcz: 86.84g; Węglowodany ogółem: 340.30g; Suma cukrów prostych: 62.82 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.76g; Sól: 7.31g; Sód: 2696.07 mg; Błonnik pokarmowy: 31.63g; Potas: 4740.94 mg; Wapń: 628.16 mg; Fosfor: 1422.88 mg; Żelazo: 12.33 mg;*  *Magnez: 341.00 mg;* | *Wartość energetyczna: 2957.16 kcal; Białko ogółem: 143.16g; Tłuszcz: 76.66g; Węglowodany*  *ogółem: 388.36g; Suma cukrów prostych: 77.15g; Kwasy tłuszczowe*  *nasycone ogółem: 23.81g; Sól: 7.08g; Sód: 2117.56 mg; Błonnik pokarmowy: 35.80g; Potas: 4469.29 mg; Wapń: 1191.91 mg; Fosfor: 1889.80 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 393.80 mg;* | *Wartość energetyczna: 2561.46 kcal; Białko ogółem: 123.75g; Tłuszcz: 58.30g; Węglowodany ogółem:332.61g; Suma cukrów prostych: 63.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.90g; Sól: 4.80g; Sód: 1393.00 mg; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Potas: 4980.43 mg; Wapń: 658.53 mg; Fosfor: 1568.59 mg; Żelazo: 13.60 mg; Magnez: 386.24 mg;* | *Wartość energetyczna: 2364.94 kcal; Białko ogółem: 94.39g; Tłuszcz: 54.44g; Węglowodany ogółem: 330.96g; Suma cukrów prostych: 71.18g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.33g; Sól: 4.63g; Sód: 1281.58 mg; Błonnik pokarmowy: 26.04g; Potas: 3673.51 mg; Wapń: 549.51 mg; Fosfor: 1139.55 mg; Żelazo: 11.78 mg; Magnez: 326.71 mg;* | *Wartość energetyczna: 2534.35 kcal; Białko ogółem: 118.53g; Tłuszcz: 47.78g; Węglowodany ogółem:*  *364.53g; Suma cukrów prostych: 63.87g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.74g; Sól: 5.95 g; Sód: 2174.37 mg; Błonnik pokarmowy: 33.88g;; Potas: 3797.93 mg; Wapń: 623.12 mg; Fosfor:1223.41 mg; Żelazo: 11.19 mg; Magnez: 340.12 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 31.08 SOBOTA | 1.09 NIEDZIELA | 2.09 PONIEDZIAŁEK | 3.09 WTOREK | 4.09 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, JAJ),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Kawa mleczna 250 ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(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),*** serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250 ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** miód 1 szt.,  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU)***, rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250 ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** dżem 1 szt., ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250 ml |
| II śniadanie | Kasza manna z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Sok marchwiowo – jabłkowy 1 szt. | Banan 1 szt. | Sok warzywny 200 ml | Nektarynka 1 szt. |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz wieprzowy z pieczarkami  i papryką 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** ogórek kiszony 150g, kompot 250 ml | Rosół z makaronem 350 ml ***(GLU,SEL),*** gołąbki 100g, ziemniaki 200g, kompot 250 ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Roladka drobiowa z pieczarkami 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryż na mleku 200g ***(MLE)***  z musem jabłkowym 150g, jogurt naturalny 1 szt. ***(MLE),*** kompot 250 ml | Zupa krem z białych warzyw 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,GOR,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE, DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1 szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, budyń z owocami 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka makaronowa z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** pomidor 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, 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),*** pomidor z mozzarellą 50g ***(MLE,GOR),*** ogórek małosolny 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2911.17 kcal; Białko ogółem: 129.12g; Tłuszcz: 58.04g; Węglowodany ogółem: 408.36g; Suma cukrów prostych: 82.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.28g; Sól: 7.05g; Sód: 2680.93 mg; Błonnik pokarmowy: 33.51g; Potas: 4210.94 mg; Wapń: 1222.05 mg; Fosfor: 1815.63 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 405.76 mg;* | *Wartość energetyczna: 2714.12 kcal; Białko ogółem: 104.41g; Tłuszcz: 78.42g; Węglowodany ogółem:341.91g; Suma cukrów*  *prostych: 70.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.19g; Sól: 7.76g; Sód: 2003.25 mg; Błonnik pokarmowy:23.57g; Potas: 2999.00 mg; Wapń: 641.19 mg; Fosfor: 1092.00 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 256.72 mg;* | *Wartość energetyczna: 2880.95 kcal; Białko ogółem: 117.39g; Tłuszcz: 58.34g; Węglowodany ogółem: 423.43g; Suma cukrów prostych: 119.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.27g; Sól: 6.29g; Sód: 2123.79 mg; Błonnik pokarmowy: 35.93 g; Potas: 5479.34 mg; Wapń: 1076.19 mg; Fosfor: 1818.65 mg; Żelazo: 13.79 mg; Magnez: 543.99 mg;* | *Wartość energetyczna: 2505.54 kcal; Białko ogółem: 106.38g; Tłuszcz: 58.96g; Węglowodany ogółem: 332.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.43g; Sól: 8.85g; Sód: 1340.27 mg; Błonnik pokarmowy: 24.46g; Suma cukrów prostych: 64.75g; Potas: 2705.30 mg; Wapń: 664.39 mg; Fosfor: 1303.26 mg; Żelazo: 9.72 mg;  Magnez: 290.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2391.91 kcal; Białko ogółem: 96.87g; Tłuszcz: 62.19g; Węglowodany ogółem: 308.56g; Suma cukrów prostych: 61.73g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.34g; Sól: 7.77g; Sód: 2085.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.99g; Potas: 4219.25 mg; Wapń: 757.41 mg; Fosfor: 1385.31 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 351.40 mg;* |