|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.06 PONIEDZIAŁEK | 03.06 WTOREK | 4.06 ŚRODA | 05.06 CZWARTEK | 06.06 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek świeży b/s 30g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU)*** masło 20g **(MLE),** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt***. (MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt. | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. |
| Obiad | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL)*** filet saute 100g ze szpinakiem 100g, ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej  w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** klopsiki drobiowe 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Kisiel z owocem b/c 100g | Mix warzyw w słupkach 100g | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Truskawki 80g | Marchewka słupki 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g **(GLU),** masło 20g ***(MLE),*** jajko 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajka, ryby i koperku 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2253.31 kcal; Białko ogółem: 101.80g; Tłuszcz: 71.00g; Węglowodany ogółem: 255.45g; Suma cukrów prostych: 25.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15g; Sól: 5.06g; Sód: 1534.49 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19g; Potas: 3410.59 mg; Wapń: 387.29 mg; Fosfor: 1128.30 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 329.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2714.64 kcal; Białko ogółem: 100.62g; Tłuszcz: 91.68g; Węglowodany ogółem: 321.66g; Suma cukrów prostych: 46.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.29g; Sól: 5.37g; Sód: 1822.98 mg; Błonnik pokarmowy: 36.14g; Potas: 4254.83 mg; Wapń: 520.64 mg; Fosfor: 1242.12 mg; Żelazo: 12.73 mg; Magnez: 345.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 2664.61 kcal; Białko ogółem: 139.35g; Tłuszcz: 56.24g; Węglowodany ogółem: 350.72g; Suma cukrów prostych: 47.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.78g; Sól: 5.04g; Sód: 1306.18 mg; Błonnik pokarmowy: 35.65g; Potas: 4038.91 mg; Wapń: 369.03 mg; Fosfor: 1507.20 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 380.17 mg;* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.06 SOBOTA | 08.06 NIEDZIELA | 09.06 PONIEDZIAŁEK | 10.06 WTOREK | 11.06 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mus owocowo – warzywny  1szt. | Mix warzyw w słupkach 100g | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Truskawki 80g |
| Obiad | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto z warzywami 400g ***(GLU),*** kompot b/c 250 ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** indyk z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c  250ml |
| Podwieczorek | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Sok pomidorowy 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini z brokułem 160g ***(GLU,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze |  |  |  |  |  |