|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23.05 PIĄTEK | 24.05 SOBOTA | 25.05 NIEDZIELA | 26.05 PONIEDZIAŁEK | 27.05 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek  z koperkiem 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 1szt. | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt. |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU),***kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** mus owocowo – warzywny 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka  ziemniaczana 160g ***(GLU,JAJ,MLE,GOR,SOJ,***  ***SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2739.54 kcal; Białko ogółem: 123.28g; Tłuszcz: 54.31g; Węglowodany ogółem: 385.96g; Suma cukrów prostych: 126.71g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.58g; Sól: 6.06g; Sód: 1619.98 mg; Błonnik pokarmowy: 30.02g; Potas: 4908.97 mg; Wapń: 1076.83 mg; Fosfor: 1588.45 mg; Żelazo: 10.05 mg; Magnez: 382.96 mg;* | *Wartość energetyczna: 2335.87 kcal; Białko ogółem: 114.92g; Tłuszcz: 51.19g; Węglowodany ogółem: 301.43g; Suma cukrów prostych: 72.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.57g; Sól: 5.17g; Sód: 1355.09 mg; Błonnik pokarmowy: 25.18g; Potas: 4016.12 mg; Wapń: 557.26 mg; Fosfor: 1090.73 mg; Żelazo: 9.64 mg; Magnez: 264.44 mg;* | *Wartość energetyczna: 2660.12 kcal; Białko ogółem: 120.67g; Tłuszcz: 65.27g; Węglowodany ogółem: 334.71g; Suma cukrów prostych: 73.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.30g; Sól: 6.78g; Sód: 1846.67 mg; Błonnik pokarmowy: 25.66g; Potas: 3231.64 mg; Wapń: 644.99 mg; Fosfor: 1310.60 mg; Żelazo: 8.15 mg; Magnez: 243.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2621.54 kcal; Białko ogółem: 95.98g; Tłuszcz: 66.43g; Węglowodany ogółem: 347.30g; Suma cukrów prostych: 67.09g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.76g; Sól: 5.45g; Sód: 1729.71 mg; Błonnik pokarmowy: 32.36g; Potas: 3742.75 mg; Wapń: 549.42 mg; Fosfor: 1074.97 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 263.22 mg;* | *Wartość energetyczna: 2507.81 kcal; Białko ogółem: 112.67g; Tłuszcz: 44.78g; Węglowodany ogółem: 355.89g; Suma cukrów prostych: 90.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.45g; Sól: 5.82g; Sód: 1416.16 mg; Błonnik pokarmowy: 34.84g; Potas: 4501.74 mg; Wapń: 666.11 mg; Fosfor: 1543.36 mg; Żelazo: 13.06 mg; Magnez: 348.12 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 28.05 ŚRODA | 29.05 CZWARTEK | 30.05 PIĄTEK | 31.05 SOBOTA | 1.06 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** rukola 5g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna  1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),***  wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g,  Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200ml | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Budyń waniliowy z musem truskawkowym 100g ***(MLE)*** | Kefir 1szt***. (MLE)*** | Pieczone warzywa z ziołami 100g |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z twarogiem 100g ***(MLE)***i truskawkami 50g, kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki wieprzowe 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g,  kompot 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos grecki z warzywami 250g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** udko drobiowe gotowane 100g, ryż 200g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** szynka duszona 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka truskawkowa z bananem 100g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ)*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2406.98 kcal; Białko ogółem: 126.42g; Tłuszcz ogółem: 53.45g; Węglowodany ogółem: 214.10g; Suma cukrów prostych: 46.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.09g; Sól: 4.63g; Sód: 1159.78 mg; Błonnik pokarmowy: 21.15g; Potas: 1835.14 mg; Wapń: 553.03 mg; Fosfor: 987.22 mg; Żelazo: 6.60 mg; Magnez: 191.54 mg;* | *Wartość energetyczna: 2709.81 kcal; Białko ogółem: 132.75g; Tłuszcz: 76.71g; Węglowodany ogółem: 314.72g; Suma cukrów prostych: 85.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.91g; Sól: 8.81g; Sód: 2067.54 mg; Błonnik pokarmowy: 25.95g; Potas: 4612.73 mg; Wapń: 984.39 mg; Fosfor: 1426.77 mg; Żelazo: 12.05 mg; Magnez: 317.64 mg;* | *Wartość energetyczna: 2579.94 kcal; Białko ogółem: 105.65g; Tłuszcz: 66.54g; Węglowodany ogółem: 332.10g; Suma cukrów prostych: 84.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.96g; Sól: 5.12g; Sód: 1305.43 mg; Błonnik pokarmowy: 34.45g; Potas: 4752.13 mg; Wapń: 643.81 mg; Fosfor: 1190.76 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 309.82 mg;* | *Wartość energetyczna: 2689.89 kcal; Białko ogółem: 114.87g; Tłuszcz: 67.57g; Węglowodany ogółem: 351.06g; Suma cukrów prostych: 53.91g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.83g; Sól: 7.58g; Sód: 2391.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.70g; Potas: 3460.80 mg; Wapń: 444.12 mg; Fosfor: 1267.51 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 300.45 mg;* | *Wartość energetyczna: 2754.95 kcal; Białko ogółem: 127.10g; Tłuszcz: 64.99g; Węglowodany ogółem: 352.18g; Suma cukrów prostych: 70.03g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.90g; Sól: 4.98g; Sód: 1348.69 mg; Błonnik pokarmowy: 28.48g; Potas: 4042.26 mg; Wapń: 747.14 mg; Fosfor: 1416.20 mg; Żelazo: 10.17 mg; Magnez: 309.36 mg;* |