|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23.05 PIĄTEK | 24.05 SOBOTA | 25.05 NIEDZIELA | 26.05 PONIEDZIAŁEK | 27.05 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 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, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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),*** ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 1szt. | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. |
| Obiad | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak faszerowany mozzarellą i pomidorami 100g ***(MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, sałata z rzodkiewką i jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Gołąbki z młodej kapusty 100g w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Kotlet pożarski 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kalarepy i marchewki 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., papryka 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z surowych warzyw z dressingiem i pomidorkami koktajlowymi 100g ***(GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2745.55 kcal; Białko ogółem: 124.40g; Tłuszcz: 54.42g; Węglowodany ogółem: 391.28g; Suma cukrów prostych: 127.50g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14g; Sól: 7.31g; Sód: 2119.23 mg; Błonnik pokarmowy: 36.15g; Potas: 5255.09 mg; Wapń: 1126.07 mg; Fosfor: 1872.63 mg; Żelazo: 13.18 mg; Magnez: 472.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2272.04 kcal; Białko ogółem: 116.60g; Tłuszcz: 57.39g; Węglowodany ogółem: 271.99g; Suma cukrów prostych: 52.76g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.49g; Sól: 7.38g; Sód: 1621.18 mg; Błonnik pokarmowy: 27.14g; Potas: 3791.34 mg; Wapń: 565.07 mg; Fosfor: 1176.99 mg; Żelazo: 9.46 mg; Magnez: 300.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2774.42 kcal; Białko ogółem: 115.40g; Tłuszcz: 76.83g; Węglowodany ogółem: 341.91g; Suma cukrów prostych: 74.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.46g; Sól: 7.13g; Sód: 1982.09 mg; Błonnik pokarmowy: 24.43g; Potas: 3281.00 mg; Wapń: 782.01 mg; Fosfor: 1399.14 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 267.35 mg;* | *Wartość energetyczna: 2633.74 kcal; Białko ogółem: 91.90g; Tłuszcz: 71.14g; Węglowodany ogółem: 349.29g; Suma cukrów prostych: 78.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09g; Sól: 4.74g; Sód: 1405.03 mg; Błonnik pokarmowy: 34.07g; Potas: 3828.71 mg; Wapń: 582.64 mg; Fosfor: 1194.56 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 293.55 mg;* | *Wartość energetyczna: 2642.64 kcal; Białko ogółem: 122.31g; Tłuszcz: 69.73g; Węglowodany ogółem: 323.95g; Suma cukrów prostych: 86.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.15 g; Sól: 5.33g; Sód: 2067.64 mg; Błonnik pokarmowy: 34.35g; Potas: 4202.94 mg; Wapń: 662.56 mg; Fosfor: 1682.73 mg; Żelazo: 13.06 mg; Magnez: 391.85 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rukola 5g, rzodkiewka 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,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),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z makreli 80g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),***  miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU)***, rzodkiewka 30g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200ml | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Budyń waniliowy z musem truskawkowym 100g ***(MLE)*** | Kefir 1szt***. (MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 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),***  Polędwiczki drobiowe 100g w sosie musztardowym 100ml ***(GLU,GOR,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak po tajsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 40g, galaretka truskawkowa z bananem 100g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ)***, serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, liść sałaty, pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2414.62 kcal; Białko ogółem: 131.00g; Tłuszcz: 53.41g; Węglowodany ogółem: 213.32g; Suma cukrów prostych: 8.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.54g; Sól: 4.87g; Sód: 1374.43 mg; Błonnik: pokarmowy 24.72g;*  *Potas: 2076.86 mg; Wapń: 747.68 mg; Fosfor: 1218.25 mg; Żelazo: 8.44 mg; Magnez: 240.73 mg;* | *Wartość energetyczna: 2929.14 kcal; Białko ogółem: 130.36g; Tłuszcz: 114.79g; Węglowodany ogółem: 335.53g; Suma cukrów prostych: 82.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.40g; Sól: 10.82g; Sód: 1935.99 mg; Błonnik pokarmowy: 29.71g; Potas: 3752.93 mg; Wapń: 983.49 mg; Fosfor: 1478.88 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 347.12 mg;* | *Wartość energetyczna: 2595.59 kcal; Białko ogółem: 107.17g; Tłuszcz: 79.21g; Węglowodany ogółem: 307.38g; Suma cukrów prostych: 69.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.72g; Sól: 6.70g; Sód: 1853.40 mg; Błonnik pokarmowy: 31.64g; Potas: 4046.34 mg; Wapń: 550.02 mg; Fosfor: 1276.09 mg; Żelazo: 10.83 mg; Magnez: 328.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 2744.53 kcal; Białko ogółem: 127.24g; Tłuszcz: 63.03g; Węglowodany ogółem: 353.78g; Suma cukrów prostych: 69.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.51g; Sól: 5.16g; Sód: 1411.18 mg; Błonnik pokarmowy: 28.65g; Potas: 3836.91 mg; Wapń: 757.33 mg; Fosfor: 1432.50 mg; Żelazo: 9.68 mg; Magnez: 288.14 mg;* | *Wartość energetyczna: 2736.29 kcal; Białko ogółem: 128.24g; Tłuszcz: 62.55g; Węglowodany ogółem: 352.56g; Suma cukrów prostych: 69.58g;Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.23g; Sól: 5.15g; Sód: 1406.42 mg; Błonnik pokarmowy: 28.34g; Potas: 3899.66 mg; Wapń: 741.62 mg; Fosfor: 1524.37 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 322.23 mg;* |