|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 23.05 PIĄTEK | 24.05 SOBOTA | 25.05 NIEDZIELA | 26.05 PONIEDZIAŁEK | 27.05 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 30g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ)***, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa b/c 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)***  w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki z indyka 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, sałata z rzodkiewką i jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kalarepy i marchewki 150g, kompot b/c 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 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)*** | Marchewka słupki 100g | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR)*** | Kefir 1szt***. (MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** papryka 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2815.07 kcal; Białko ogółem: 133.61g; Tłuszcz: 56.58g; Węglowodany ogółem: 394.39g; Suma cukrów prostych: 129.35g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.12g; Sól: 7.96g; Sód: 2227.83 mg; Błonnik pokarmowy: 37.83g; Potas: 5518.49 mg; Wapń: 1286.57 mg; Fosfor: 2084.43 mg; Żelazo: 14.53 mg; Magnez: 526.62 mg;* | *Wartość energetyczna: 2181.17 kcal; Białko ogółem: 115.14g; Tłuszcz: 50.90g; Węglowodany ogółem: 275.60g; Suma cukrów prostych: 34.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.19g; Sól: 6.05g; Sód: 1758.33 mg; Błonnik pokarmowy: 32.98g; Potas: 4354.84 mg; Wapń: 611.76 mg; Fosfor: 1395.34 mg; Żelazo: 11.99 mg; Magnez: 380.41 mg;* | *Wartość energetyczna: 2709.36 kcal; Białko ogółem: 122.22g; Tłuszcz: 72.61g; Węglowodany ogółem: 337.70g; Suma cukrów prostych: 73.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.69g; Sól: 6.75g; Sód: 1818.04 mg; Błonnik pokarmowy: 30.13g; Potas: 3554.78 mg; Wapń: 734.66 mg; Fosfor: 1571.26 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 337.56 mg;* | *Wartość energetyczna: 2785.99 kcal; Białko ogółem: 108.34g; Tłuszcz: 77.53g; Węglowodany ogółem: 365.98g; Suma cukrów prostych: 58.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65g; Sól: 5.80g; Sód: 1834.98 mg; Błonnik pokarmowy: 39.65g; Potas: 4292.63 mg; Wapń: 626.81 mg; Fosfor: 1370.64 mg; Żelazo: 12.91 mg; Magnez: 365.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2384.80 kcal; Białko ogółem: 110.37g; Tłuszcz: 57.65g; Węglowodany ogółem: 308.02g; Suma cukrów prostych: 57.21g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.22g; Sól: 5.64g; Sód: 2238.30 mg; Błonnik pokarmowy: 37.36g; Potas: 4266.84 mg; Wapń: 836.46 mg; Fosfor: 1879.08 mg; Żelazo: 13.99 mg; Magnez: 462.50 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 graham 110g ***(GLU),*** 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, rzodkiewka 30g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 40g  ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok marchwiowy 200ml | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Budyń waniliowy z musem truskawkowym b/c 100g ***(MLE)*** | Kefir 1szt***. (MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto z pieczarkami i papryką 400g ***(GLU),*** kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Klopsiki wieprzowe 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 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 b/c 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** udko drobiowe gotowane 100g, ryż 200g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** szynka duszona 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Galaretka truskawkowa b/c 100g | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt. | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1 szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek deliser 1szt***. (MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE),*** liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2450.58 kcal; Białko ogółem: 116.28g; Tłuszcz: 59.62g; Węglowodany ogółem: 309.26g; Suma cukrów prostych: 41.43g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.20g; Sól: 5.12g; Sód: 1271.12 mg; Błonnik pokarmowy: 33.58g; Potas: 2564.70 mg; Wapń: 546.05 mg; Fosfor: 1254.82 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 335.88 mg;* | *Wartość energetyczna: 2393.06 kcal; Białko ogółem: 128.67g; Tłuszcz: 71.47g; Węglowodany ogółem: 261.60g; Suma cukrów prostych: 42.09g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.92g; Sól: 8.39g; Sód: 1944.69 mg; Błonnik pokarmowy: 30.49g; Potas: 4357.84 mg; Wapń: 708.95 mg; Fosfor: 1472.88 mg; Żelazo: 14.44 mg; Magnez: 360.87 mg;* | *Wartość energetyczna: 2635.93 kcal; Białko ogółem: 117.18g; Tłuszcz: 68.04g; Węglowodany ogółem: 342.37g; Suma cukrów prostych: 85.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74g; Sól: 6.29g; Sód: 1727.19 mg; Błonnik pokarmowy: 39.35g; Potas: 5130.77 mg; Wapń: 757.00 mg; Fosfor: 1602.25 mg; Żelazo: 13.61 mg; Magnez: 432.48 mg;* | *Wartość energetyczna: 2553.13 kcal; Białko ogółem: 117.04g; Tłuszcz: 59.29g; Węglowodany ogółem: 342.11g; Suma cukrów prostych: 39.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.62g; Sól: 8.15g; Sód: 2668.85 mg; Błonnik pokarmowy: 30.83g; Potas: 3532.22 mg; Wapń: 498.76 mg; Fosfor: 1455.81 mg; Żelazo: 13.57 mg; Magnez: 392.51 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;* |