|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12.06 CZWARTEK | 13.06 PIĄTEK | 14.06 SOBOTA | 15.06 NIEDZIELA | 16.06 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(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),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II  śniadanie | Serek homogenizowany owocowy 1 szt. ***(MLE)*** | Ciastka Belvita 4szt. ***(GLU,JAJ,MLE,ORZ,SEZ,SOJ)*** + jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo - warzywny  1szt. | Sok pomidorowy 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa brokułowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, marchewka w plastrach gotowana 150g, kompot z rabarbarem i jabłkiem 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** zrazik z marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa jarzynowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** szynka duszona 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** 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),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** ryż na mleku 150g ***(MLE)***  z musem truskawkowym 100g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2726.71 kcal; Białko ogółem: 116.06g; Tłuszcz: 73.10g; Węglowodany ogółem: 336.00g; Suma cukrów prostych: 61.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.72g; Sól: 8.12g; Sód: 1474.60 mg; Błonnik pokarmowy: 30.06g; Potas: 3374.12 mg; Wapń: 498.80 mg; Fosfor: 893.94 mg; Żelazo: 8.63 mg; Magnez: 232.84 mg;* | *Wartość energetyczna: 2527.19 kcal; Białko ogółem: 107.21g; Tłuszcz: 65.28g; Węglowodany ogółem: 327.69g; Suma cukrów prostych: 46.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.54g; Sól: 7.37g; Sód: 1405.47 mg; Błonnik pokarmowy: 29.41g; Potas: 3592.69 mg; Wapń: 358.17 mg; Fosfor: 1033.97 mg; Żelazo: 9.32 mg; Magnez: 255.45 mg;* | *Wartość energetyczna: 2496.92 kcal; Białko ogółem: 121.54g; Tłuszcz: 36.58g; Węglowodany ogółem: 349.43g; Suma cukrów prostych: 82.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.73g; Sól: 4.38g; Sód: 1306.35 mg; Błonnik pokarmowy: 23.82g; Potas: 3296.06 mg; Wapń: 762.98 mg; Fosfor: 1519.58 mg; Żelazo: 9.77 mg; Magnez: 293.93 mg;* | *Wartość energetyczna: 2560.70 kcal; Białko ogółem: 107.01g; Tłuszcz: 76.88g; Węglowodany ogółem: 297.65g; Suma cukrów prostych: 51.51g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.37g; Sól: 8.20g; Sód: 1861.47 mg; Błonnik pokarmowy: 25.79g; Potas: 2940.41 mg; Wapń: 469.11 mg; Fosfor: 1101.04 mg; Żelazo: 9.13 mg; Magnez: 241.77 mg;* | *Wartość energetyczna: 2498.97 kcal; Białko ogółem: 111.40g; Tłuszcz: 44.63g; Węglowodany ogółem: 355.82g; Suma cukrów prostych: 68.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.82g; Sól: 6.24g; Sód: 1289.16 mg; Błonnik pokarmowy: 27.38g; Potas: 4034.01 mg; Wapń: 500.42 mg; Fosfor: 1110.58 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 262.48 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17.06 WTOREK | 18.06 ŚRODA | 19.06 CZWARTEK | 20.06 PIĄTEK | 21.06 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** powidła 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(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),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty Herbata owocowa 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt. | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** | Burak pieczony w plastrach z fetą bez sosu 100g ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** filet saute 100g ze szpinakiem 100g ***(MLE),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot z rabarbarem i jabłkiem 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z twarogiem 100g ***(MLE)***  i truskawkami 100g, kompot 250 ml | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron spaghetti 250g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE,GOR),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 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,MLE,SOJ,SEL),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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),*** sałatka z ryżem, kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1 szt. ***(MLE),*** sałata liść, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250 ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałata liść, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2931.89 kcal; Białko ogółem: 133.86g; Tłuszcz: 64.19g; Węglowodany ogółem: 395.15g; Suma cukrów prostych: 116.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.21g; Sól: 6.69g; Sód: 1513.55 mg; Błonnik pokarmowy: 33.72g; Potas: 4983.97 mg; Wapń: 840.96 mg; Fosfor: 1574.31 mg; Żelazo: 10.54 mg; Magnez: 394.40 mg;* |  |  |  |  |