|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z pietruszką 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 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),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,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),*** serek tartare 1szt. ***(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),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Ciastka Belvita 4 szt. ***(GLU,JAJ,MLE,ORZ,SEZ,SOJ)*** + jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny  1szt. | Sok pomidorowy 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak faszerowany mozzarellą i pomidorami 100g ***(MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot z rabarbaru i jabłek 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** kurczak po tajsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  kotlet schabowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** zrazy wieprzowe 100g ***(GLU,SOJ,MLE),*** sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE)***, serek haga 1szt***. (MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryż gotowany 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: 2578.07 kcal; Białko ogółem: 112.56g; Tłuszcz: 72.67g; Węglowodany ogółem: 301.73g; Suma cukrów prostych: 56.77g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.25g; Sól: 8.47g; Sód: 1822.93 mg; Błonnik pokarmowy: 27.55g; Potas: 2952.80 mg; Wapń: 525.39 mg; Fosfor: 988.87 mg; Żelazo: 8.21 mg; Magnez: 244.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 2834.90 kcal; Białko ogółem: 98.91g; Tłuszcz: 100.06g; Węglowodany ogółem: 336.22g; Suma cukrów prostych: 53.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.18g; Sól: 7.35g; Sód: 1352.57 mg; Błonnik pokarmowy: 36.03g; Potas: 3804.67 mg; Wapń: 446.30 mg; Fosfor: 1183.08 mg; Żelazo: 10.78 mg; Magnez: 320.21 mg;* | *Wartość energetyczna: 2738.54 kcal; Białko ogółem: 126.66g; Tłuszcz: 42.84g; Węglowodany ogółem: 395.59g; Suma cukrów prostych: 93.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.41g; Sól: 5.44g; Sód: 1731.91 mg; Błonnik pokarmowy: 33.48g; Potas: 3704.29 mg; Wapń: 855.11 mg; Fosfor: 1765.63 mg; Żelazo: 12.67 mg; Magnez: 387.14 mg;* | *Wartość energetyczna: 2654.95 kcal; Białko ogółem: 126.13g; Tłuszcz: 81.15g; Węglowodany ogółem: 292.76g; Suma cukrów prostych: 50.77g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.32g; Sól: 7.63g; Sód: 1869.95 mg; Błonnik pokarmowy: 26.87g; Potas: 3338.40 mg; Wapń: 520.31 mg; Fosfor: 1417.58 mg; Żelazo: 11.22 mg; Magnez: 301.68 mg;* | *Wartość energetyczna: 2478.87 kcal; Białko ogółem: 101.00g; Tłuszcz: 41.98g; Węglowodany ogółem: 362.13g; Suma cukrów prostych: 68.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.38g; Sól: 7.10g; Sód: 1292.50 mg; Błonnik pokarmowy: 30.90g; Potas: 3824.61 mg; Wapń: 521.89 mg; Fosfor: 1170.43 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 283.83 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17.06 WTOREK | 18.06 ŚRODA | 19.06 CZWARTEK | 20.06 PIĄTEK | 21.06 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ)***, masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** dżem 1szt., ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,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,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata owocowa 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Sok marchwiowo- jabłkowy 1szt. | Truskawki 80g | Pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** pieczeń ze schabu 120g w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** 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 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** udko pieczone 100g, ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron spaghetti 250g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE,GOR),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** sałatka  ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2898.54 kcal; Białko ogółem: 124.99g; Tłuszcz: 65.80g; Węglowodany ogółem: 393.39g; Suma cukrów prostych: 114.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.16g; Sól: 6.97g; Sód: 1626.23 mg; Błonnik pokarmowy: 37.67g; Potas: 5164.06 mg; Wapń: 938.24 mg; Fosfor: 1617.92 mg; Żelazo: 11.97 mg; Magnez: 400.16 mg;* | *Wartość energetyczna: 2358.01 kcal; Białko ogółem: 104.16g; Tłuszcz: 38.30g; Węglowodany ogółem: 341.64g; Suma cukrów prostych: 64.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.57g; Sól: 6.72g; Sód: 1208.59 mg; Błonnik pokarmowy: 27.29g; Potas: 2940.05 mg; Wapń: 494.55 mg; Fosfor: 1082.65 mg; Żelazo: 9.08 mg; Magnez: 234.03 mg;* | *Wartość energetyczna: 2209.39 kcal; Białko ogółem: 94.41g; Tłuszcz: 57.54g; Węglowodany ogółem: 273.56g; Suma cukrów prostych: 66.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.76g; Sól: 7.91g; Sód: 1956.81 mg; Błonnik pokarmowy: 25.14g; Potas: 3631.91 mg; Wapń: 477.37 mg; Fosfor: 1243.42 mg; Żelazo: 10.56 mg; Magnez: 319.07 mg;* | *Wartość energetyczna: 2793.66 kcal; Białko ogółem: 128.63g; Tłuszcz: 73.20g; Węglowodany ogółem: 362.18g; Suma cukrów prostych: 82.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.16g; Sól: 7.60g; Sód: 1900.70 mg; Błonnik pokarmowy: 34.98g; Potas: 4590.55 mg; Wapń: 840.24 mg; Fosfor: 1775.57 mg; Żelazo: 12.24 mg; Magnez: 397.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2474.08 kcal; Białko ogółem: 97.71g; Tłuszcz: 62.69g; Węglowodany ogółem: 319.52g; Suma cukrów prostych: 62.41g;Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.53g; Sól: 8.18g; Sód: 2287.99 mg; Błonnik pokarmowy: 27.91g; Potas: 3249.81 mg; Wapń: 608.00 mg; Fosfor: 1192.22 mg; Żelazo: 11.11 mg; Magnez: 304.31 mg;* |