|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12.06 CZWARTEK | 13.06 PIĄTEK | 14.06 SOBOTA | 15.06 NIEDZIELA | 16.06 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** 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 b/c 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml  |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Mus owocowo – warzywny 1szt.  | Sok pomidorowy 1szt.  | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml (***GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot z rabarbaru i jabłek b/c 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 b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** zrazik z marchewką 100g ***(GLU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** szynka duszona 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU)***, ziemniaki 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Sok warzywny 200ml  | Jogurt naturalny 1szt***. (MLE)*** | Kefir 1 szt. ***(MLE)*** | Marchewka słupki 50g  | Truskawki 80g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, pomidor b/s 40g Herbata owocowa b/c 250ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Kaszotto z papryką i pieczarkami 250g (***GLU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2614.31 kcal; Białko ogółem: 114.72g; Tłuszcz: 78.50g; Węglowodany ogółem: 314.91g; Suma cukrów prostych: 61.93g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.96g; Sól: 11.05g; Sód: 1900.27 mg; Błonnik pokarmowy: 31.50g; Potas: 3354.75 mg; Wapń: 563.89 mg; Fosfor: 1193.63 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 314.14 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2311.81 kcal; Białko ogółem: 105.83g; Tłuszcz: 56.11g; Węglowodany ogółem: 306.00g; Suma cukrów prostych: 40.56g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.31g; Sól: 7.73g; Sód: 1581.16 mg; Błonnik pokarmowy: 37.52g; Potas: 4071.28 mg; Wapń: 453.15 mg; Fosfor: 1323.41 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 368.69 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2559.91 kcal; Białko ogółem: 128.85g; Tłuszcz: 46.10g; Węglowodany ogółem: 347.26g; Suma cukrów prostych: 88.66g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.27g; Sól: 4.73g; Sód: 1494.46 mg; Błonnik pokarmowy: 29.48g; Potas: 3655.49 mg; Wapń: 994.81 mg; Fosfor: 1861.58 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 396.94 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2578.79 kcal; Białko ogółem: 109.16g; Tłuszcz: 78.97g; Węglowodany ogółem: 305.44g; Suma cukrów prostych: 46.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.08g; Sól: 8.39g; Sód: 1848.63 mg; Błonnik pokarmowy: 31.48g; Potas: 3308.10 mg; Wapń: 535.08 mg; Fosfor: 1373.25 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 341.57 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2376.88 kcal; Białko ogółem: 121.88g; Tłuszcz: 51.03g; Węglowodany ogółem: 314.87g; Suma cukrów prostych: 34.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.84g; Sól: 6.35g; Sód: 1379.61 mg; Błonnik pokarmowy: 37.05g; Potas: 4657.52 mg; Wapń: 480.06 mg; Fosfor: 1559.00 mg; Żelazo: 14.17 mg; Magnez: 384.53 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 17.06 WTOREK | 18.06 ŚRODA | 19.06 CZWARTEK | 20.06 PIĄTEK | 21.06 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g Herbata owocowa b/c 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),*** filet saute 100g ze szpinakiem 100g ***(MLE),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot z rabarbarem i jabłkiem b/c 250ml  | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Risotto z warzywami 400g, kompot b/c 250ml | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 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 b/c 250ml |
| Podwieczorek | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g  | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2741.57 kcal; Białko ogółem: 149.33g; Tłuszcz: 56.74g; Węglowodany ogółem: 360.13g; Suma cukrów prostych: 87.09g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.86g; Sól: 7.33g; Sód: 1537.93 mg; Błonnik pokarmowy: 41.03g; Potas: 5389.21 mg; Wapń: 868.19 mg; Fosfor: 1845.66 mg; Żelazo: 13.74 mg; Magnez: 491.86 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2471.62 kcal; Białko ogółem: 95.05g; Tłuszcz: 40.04g; Węglowodany ogółem: 386.75g; Suma cukrów prostych: 54.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.18g; Sól: 6.88g; Sód: 1268.37 mg; Błonnik pokarmowy: 34.43g; Potas: 3278.19 mg; Wapń: 444.16 mg; Fosfor: 1148.15 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 303.77 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2338.03 kcal; Białko ogółem: 108.98g; Tłuszcz: 61.38g; Węglowodany ogółem: 292.46g; Suma cukrów prostych: 63.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.53g; Sól: 7.98g; Sód: 2013.94 mg; Błonnik pokarmowy: 29.34g; Potas: 4154.38 mg; Wapń: 516.02 mg; Fosfor: 1480.77 mg; Żelazo: 12.93 mg; Magnez: 401.05 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2811.42 kcal; Białko ogółem: 154.94g; Tłuszcz: 63.85g; Węglowodany ogółem: 360.49g; Suma cukrów prostych: 78.19g Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.71g; Sól: 7.74g; Sód: 1945.80 mg; Błonnik pokarmowy: 36.15g; Potas: 4865.52 mg; Wapń: 858.14 mg; Fosfor: 1974.28 mg; Żelazo: 13.49 mg; Magnez: 448.78 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2500.83 kcal; Białko ogółem: 101.82g; Tłuszcz: 64.10g; Węglowodany ogółem: 327.41g; Suma cukrów prostych: 54.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.58g; Sól: 7.98g; Sód: 2212.49 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67g; Potas: 3306.76 mg; Wapń: 611.95 mg; Fosfor: 1317.77 mg; Żelazo: 12.50 mg; Magnez: 352.31 mg;*  |