|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.06 PONIEDZIAŁEK | 03.06 WTOREK | 04.06 ŚRODA | 05.06 CZWARTEK | 06.06 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1 szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 1 szt. | Serek wiejski 1 szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy saute 100g ze szpinakiem 100g ***(MLE),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka plastry z masłem gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** klopsiki drobiowe 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kalafior gotowany z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw gotowanych z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko pieczone 1szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***pasta z jajka, ryby i koperku 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, mus owocowy 1szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2466.10 kcal; Białko ogółem: 106.53g; Tłuszcz: 63.33g; Węglowodany ogółem: 314.85g; Suma cukrów prostych: 92.18g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.34g; Sól: 4.72g; Sód: 1384.45 mg; Błonnik pokarmowy: 30.35g; Potas: 3838.86 mg; Wapń: 448.36 mg; Fosfor: 951.46 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 252.73 mg;* | *Wartość energetyczna: 2667.24 kcal; Białko ogółem: 97.51g; Tłuszcz: 84.63g; Węglowodany ogółem: 316.71g; Suma cukrów prostych: 44.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.19g; Sól: 5.43g; Sód: 1799.06 mg; Błonnik pokarmowy: 27.89g; Potas: 3581.28 mg; Wapń: 434.76 mg; Fosfor: 960.63 mg; Żelazo: 8.99 mg; Magnez: 240.59 mg;* | *Wartość energetyczna: 2378.74 kcal; Białko ogółem: 122.29g; Tłuszcz: 50.26g; Węglowodany ogółem: 299.54g; Suma cukrów prostych: 48.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.61g; Sól: 4.57g; Sód: 1218.47 mg; Błonnik pokarmowy: 29.89g; Potas: 3936.42 mg; Wapń: 315.88 mg; Fosfor: 1265.05 mg; Żelazo: 11.01 mg; Magnez: 291.13 mg;* | *Wartość energetyczna: 2431.63 kcal; Białko ogółem: 123.37g; Tłuszcz: 29.53g; Węglowodany ogółem: 365.57g; Suma cukrów prostych: 81.65g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.70g; Sól: 6.07g; Sód: 1557.47 mg; Błonnik pokarmowy: 24.93g; Potas: 3139.34 mg; Wapń: 471.97 mg; Fosfor: 1254.22 mg; Żelazo: 10.53 mg; Magnez: 266.00 mg;* | *Wartość energetyczna: 2846.55 kcal; Białko ogółem: 115.37g; Tłuszcz: 65.79g; Węglowodany ogółem: 390.88g; Suma cukrów prostych: 105.46g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.66g; Sól: 3.56g; Sód: 1022.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.66g; Potas: 3998.39 mg; Wapń: 655.12 mg; Fosfor: 1133.37 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 295.40 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.06 SOBOTA | 08.06 NIEDZIELA | 09.06 PONIEDZIAŁEK | 10.06 WTOREK | 11.06 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g  ***(GLU, MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(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,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1 szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mus owocowo – warzywny  1szt. | Sok warzywny 200ml | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** + jabłko gotowane 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Budyń śmietankowy z musem truskawkowym 100g ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, marchewka baby z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** kompot 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** indyk z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250 ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 80g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,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 tortellini z brokułem 160g ***(GLU,JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, kisiel z brzoskwinią 100g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2367.25 kcal; Białko ogółem: 119.58g; Tłuszcz: 52.82g; Węglowodany ogółem: 291.42g; Suma cukrów prostych: 62.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.78g; Sól: 4.74g; Sód: 1825.63 mg; Błonnik pokarmowy: 28.99g; Potas: 4085.21 mg; Wapń: 621.45 mg; Fosfor: 1267.68 mg; Żelazo: 9.65 mg; Magnez: 262.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 2565.67 kcal; Białko ogółem: 113.32g; Tłuszcz: 72.26g; Węglowodany ogółem: 309.15g; Suma cukrów prostych: 66.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.11g; Sól: 9.12g; Sód: 1694.40 mg; Błonnik pokarmowy: 23.71g; Potas: 3180.37 mg; Wapń: 489.49 mg; Fosfor: 1157.19 mg; Żelazo: 8.09 mg; Magnez: 236.23 mg;* | *Wartość energetyczna: 2716.69 kcal; Białko ogółem: 152.89g; Tłuszcz: 63.77g; Węglowodany ogółem: 311.66g; Suma cukrów prostych: 86.07g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.17g; Sól: 3.79g; Sód: 1354.01 mg; Błonnik pokarmowy: 24.27g; Potas: 2731.05 mg; Wapń: 648.11 mg; Fosfor: 1226.79 mg; Żelazo: 7.46 mg; Magnez: 248.20 mg;* | *Wartość energetyczna: 2375.26 kcal; Białko ogółem: 97.20 g; Tłuszcz: 51.13g; Węglowodany ogółem: 321.44g; Suma cukrów prostych: 72.21g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.91g; Sól: 7.82g; Sód: 1823.83 mg; Błonnik pokarmowy: 29.09g; Potas: 3992.54 mg; Wapń: 556.20 mg; Fosfor: 1202.98 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 298.68 mg;* | *Wartość energetyczna: 2433.18 kcal; Białko ogółem: 111.95g; Tłuszcz: 37.68g; Węglowodany ogółem: 356.46g; Suma cukrów prostych: 93.18g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.21g; Sól: 7.80g; Sód: 1369.42 mg; Błonnik pokarmowy: 29.80g; Potas: 3704.55 mg; Wapń: 850.70 mg; Fosfor: 1420.87 mg; Żelazo: 10.40 mg; Magnez: 295.44 mg;* |