|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.06 PONIEDZIAŁEK | 3.06 WTOREK | 4.06 ŚRODA | 5.06 CZWARTEK | 06.06 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ,SEZ,OZI),*** ogórek świeży b/s 30g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***,  graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU, MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** miód 1szt., pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(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),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt z musli 1szt. ***(GLU,MLE,SOJ,ORZ)*** | Sok pomidorowy 1szt. | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt.  |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Żeberka pieczone w miodzie 180g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Karkówka pieczona 100g w sosie chrzanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Kotlet drobiowy 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak 100g w sosie słodko – kwaśnym 100g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka z rodzynkami 150g, kompot 250ml  | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g,surówka z młodej kapusty 150g, kompot 250ml  |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, kisiel z brzoskwinią 100g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajka, ryby i koperku 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g, ***(MLE)*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2573.28 kcal; Białko ogółem: 102.89g; Tłuszcz: 93.39g; Węglowodany ogółem: 276.00g; Suma cukrów prostych: 49.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.75g; Sól: 5.58g; Sód: 1699.49 mg; Błonnik pokarmowy: 27.59g; Potas: 3542.38 mg; Wapń: 564.88 mg; Fosfor: 1080.31 mg; Żelazo: 10.75 mg;* *Magnez: 281.23 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2852.79 kcal; Białko ogółem: 106.80g; Tłuszcz: 104.58g; Węglowodany ogółem: 313.65g; Suma cukrów prostych: 54.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.02g; Sól: 5.46g; Sód: 1857.12 mg; Błonnik pokarmowy: 34.28g; Potas: 4246.12 mg; Wapń: 544.17 mg; Fosfor: 1213.12 mg; Żelazo: 12.16 mg; Magnez: 313.17 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2487.12 kcal; Białko ogółem: 128.49g; Tłuszcz: 54.09g; Węglowodany ogółem: 310.05g; Suma cukrów prostych: 54.39g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.66g; Sól: 3.70g; Sód: 1168.40 mg; Błonnik pokarmowy: 28.78g; Potas: 3075.12 mg; Wapń: 299.31 mg; Fosfor: 1314.66 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 299.11 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2629.63 kcal; Białko ogółem: 151.28g; Tłuszcz: 42.94g; Węglowodany ogółem: 355.58g; Suma cukrów prostych: 81.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.75g; Sól: 10.93g; Sód: 2118.95 mg; Błonnik pokarmowy: 29.89g; Potas: 3777.12 mg; Wapń: 653.30 mg; Fosfor: 1755.70 mg; Żelazo: 11.30 mg; Magnez: 377.40 mg;*  | *Wartość energetyczna: 3121.05 kcal; Białko ogółem: 116.05g; Tłuszcz ogółem: 90.89g; Węglowodany ogółem: 407.73g; Suma cukrów prostych: 112.51g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.81g; Sól: 4.94g; Sód: 1571.74 mg; Błonnik pokarmowy: 35.35g; Potas: 4348.78 mg; Wapń: 752.68 mg; Fosfor: 1403.26 mg; Żelazo: 10.33 mg; Magnez: 386.69 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 07.06 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(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,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt***. (JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z makreli 50g ***(RYB,JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek kiszony 30g, papryka 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mus owocowo – warzywny 1szt.  | Mix warzyw w słupkach 100g  | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)*** + jabłko 1szt.  | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Truskawki 80g  |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie pieczarkowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** 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, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot 250ml  | Zupa ziemniaczana 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz węgierski wieprzowy 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE)***, wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą 100g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml   | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** 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, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 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: 2399.75 kcal; Białko ogółem: 113.05g; Tłuszcz: 60.54g; Węglowodany ogółem: 290.12g; Suma cukrów prostych: 75.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10g; Sól: 4.56g; Sód: 1748.98 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20g; Potas: 4215.57 mg; Wapń: 679.05 mg; Fosfor: 1380.92 mg; Żelazo: 11.54 mg; Magnez: 293.16 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: 2703.74 kcal; Białko ogółem: 152.55g; Tłuszcz: 64.06g; Węglowodany ogółem: 309.57g; Suma cukrów prostych: 86.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.21g; Sól: 3.85g; Sód: 1381.62 mg; Błonnik pokarmowy: 27.26g; Potas: 2820.48 mg; Wapń: 673.81 mg; Fosfor: 1342.48 mg; Żelazo: 8.91 mg; Magnez: 287.23 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2365.01 kcal; Białko ogółem: 99.95g; Tłuszcz: 53.17g; Węglowodany ogółem: 312.56g; Suma cukrów prostych: 73.15g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.57g; Sól: 8.72g; Sód: 2159.59 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25g; Potas: 4155.05 mg; Wapń: 758.76 mg; Fosfor: 1405.37 mg; Żelazo: 12.02 mg; Magnez: 349.17 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2459.94 kcal; Białko ogółem: 120.67g; Tłuszcz: 46.87g; Węglowodany ogółem: 333.79g; Suma cukrów prostych: 76.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.81g; Sól: 7.54g; Sód: 1267.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.65g; Potas: 3400.62 mg; Wapń: 751.09 mg; Fosfor: 1507.88 mg; Żelazo: 10.16 mg; Magnez: 296.70 mg;*  |