|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.06 PONIEDZIAŁEK | 03.06 WTOREK | 4.06 ŚRODA | 05.06 CZWARTEK | 06.06 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ,SEZ,OZI),*** ogórek świeży b/s 30g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU)*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** 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 b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1 szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt***. (MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt. | Serek wiejski 1szt. ***(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, surówka z kapusty pekińskiej w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 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, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** schab ze śliwką 100g ***(DWU),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml | Zupa zacierkowa 350 ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z młodej kapusty 150g, kompot b/c 250ml  |
| Podwieczorek | Kisiel z owocem b/c 100g | Mix warzyw w słupkach 100g  | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Truskawki 80g  | Marchewka słupki 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml  | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml  | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2253.31 kcal; Białko ogółem: 101.80g; Tłuszcz: 71.00g; Węglowodany ogółem: 255.45g; Suma cukrów prostych: 25.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.15g; Sól: 5.06g; Sód: 1534.49 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19g; Potas: 3410.59 mg; Wapń: 387.29 mg; Fosfor: 1128.30 mg; Żelazo: 11.03 mg; Magnez: 329.98 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2714.64 kcal; Białko ogółem: 100.62g; Tłuszcz: 91.68g; Węglowodany ogółem: 321.66g; Suma cukrów prostych: 46.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.29g; Sól: 5.37g; Sód: 1822.98 mg; Błonnik pokarmowy: 36.14g; Potas: 4254.83 mg; Wapń: 520.64 mg; Fosfor: 1242.12 mg; Żelazo: 12.73 mg; Magnez: 345.30 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2664.61 kcal; Białko ogółem: 139.35g; Tłuszcz: 56.24g; Węglowodany ogółem: 350.72g; Suma cukrów prostych: 47.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.78g; Sól: 5.04g; Sód: 1306.18 mg; Błonnik pokarmowy: 35.65g; Potas: 4038.91 mg; Wapń: 369.03 mg; Fosfor: 1507.20 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 380.17 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2297.88 kcal; Białko ogółem: 122.26g; Tłuszcz: 30.56g; Węglowodany ogółem: 343.82g; Suma cukrów prostych: 68.05g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.99g; Sól: 6.91g; Sód: 1944.57 mg; Błonnik pokarmowy: 33.01g; Potas: 3396.42 mg; Wapń: 510.21 mg; Fosfor: 1548.88 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 376.78 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2900.90 kcal; Białko ogółem: 117.12g; Tłuszcz: 73.13g; Węglowodany ogółem: 399.96g; Suma cukrów prostych: 113.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.22g; Sól: 5.00g; Sód: 1658.74 mg; Błonnik pokarmowy: 40.02g; Potas: 4702.58 mg; Wapń: 801.88 mg; Fosfor: 1526.66 mg; Żelazo: 11.82 mg; Magnez: 439.09 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml  | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mus owocowo – warzywny 1szt. | Mix warzyw w słupkach 100g  | Jogurt naturalny wysokobiałkowy 1szt. ***(MLE)***  | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Truskawki 80g |
| Obiad | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka duszona 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml  | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto z warzywami 400g ***(GLU),*** kompot b/c 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 b/c 250ml  | Zupa ziemniaczana 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250ml  |
| Podwieczorek | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jabłko 1szt. | Sok pomidorowy 1szt.  | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1 szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL, MLE),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml  | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml  | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2085.41 kcal; Białko ogółem: 117.39g; Tłuszcz: 54.23g; Węglowodany ogółem: 226.43g; Suma cukrów prostych: 41.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.74g; Sól: 3.63g; Sód: 1432.29 mg; Błonnik pokarmowy: 26.30g; Potas: 4318.98 mg; Wapń: 802.82 mg; Fosfor: 1441.57 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 301.06 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2734.77 kcal; Białko ogółem: 118.16g; Tłuszcz: 88.01g; Węglowodany ogółem: 313.64g; Suma cukrów prostych: 54.46g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.90g; Sól: 7.59g; Sód: 1712.45 mg; Błonnik pokarmowy: 26.93g; Potas: 3390.21 mg; Wapń: 429.67 mg; Fosfor: 1234.19 mg; Żelazo: 10.66 mg; Magnez: 315.19 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2455.67 kcal; Białko ogółem: 113.92g; Tłuszcz: 51.45g; Węglowodany ogółem: 329.11g; Suma cukrów prostych: 85.15g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:17.68g; Sól: 4.04g; Sód: 1503.79 mg; Błonnik pokarmowy: 39.74g; Potas: 3475.45 mg; Wapń: 737.41 mg; Fosfor: 1718.42 mg; Żelazo: 12.79 mg; Magnez: 400.80 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2398.57 kcal; Białko ogółem: 98.86g; Tłuszcz: 51.74g; Węglowodany ogółem: 334.39g; Suma cukrów prostych: 68.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.43g; Sól: 8.45g; Sód: 2127.00 mg; Błonnik pokarmowy: 33.71g; Potas: 4346.55 mg; Wapń: 613.87 mg; Fosfor: 1475.39 mg; Żelazo: 13.62 mg; Magnez: 401.51 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2480.59 kcal; Białko ogółem: 124.97g; Tłuszcz: 52.85g; Węglowodany ogółem: 330.49g; Suma cukrów prostych: 53.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.64g; Sól: 10.20g; Sód: 2103.02 mg; Błonnik pokarmowy: 33.04g; Potas: 3388.34 mg; Wapń: 786.04 mg; Fosfor: 1632.69 mg; Żelazo: 11.61 mg; Magnez: 395.14 mg;*  |