|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 12.07 SOBOTA | 13.07 NIEDZIELA | 14.07 PONIEDZIAŁEK | 15.07 WTOREK | 16.07 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** powidła 1szt., 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),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE)***, dżem 1szt., wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE)***, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z makreli 100g ***(RYB,JAJ,GOR),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR),***  liść sałaty, ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 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 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 50g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Nektarynka 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sok jabłko – aronia 1szt. | Owsianka z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** łopatka pieczona 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** klopsik faszerowany pieczarką pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** kurczak po chińsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250 ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** kotlet panierowany z piersi kurczaka 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, mizeria z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,SEZ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka żółta 40g, ogórek małosolny 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z brokułem i jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,MLE,SEZ,GLU,GOR),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, SOJ, MLE, SEL,GOR),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2633.18 kcal; Białko ogółem: 124.68g; Tłuszcz: 60.05g; Węglowodany ogółem: 337.34g; Suma cukrów prostych: 68.28g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79g; Sól: 6.92g; Sód: 1998.47 mg; Błonnik pokarmowy: 28.06g; Potas: 3571.71 mg; Wapń: 579.68 mg; Fosfor: 1446.07 mg; Żelazo: 12.64 mg; Magnez: 339.29 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2831.44 kcal; Białko ogółem: 117.20g; Tłuszcz: 106.77g; Węglowodany ogółem: 294.47g; Suma cukrów prostych: 41.86g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.02g; Sól: 7.28g; Sód: 1783.61 mg; Błonnik pokarmowy: 29.55g; Potas: 3541.40mg; Wapń: 467.96 mg; Fosfor: 1141.99 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 278.83 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2433.31 kcal; Białko ogółem: 110.75g; Tłuszcz: 69.16g; Węglowodany ogółem: 287.39g; Suma cukrów prostych: 64.04g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.36g; Sól: 6.84g; Sód: 1352.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.97g; Potas: 3586.71 mg; Wapń: 792.41 mg; Fosfor: 1357.37 mg; Żelazo: 10.10 mg; Magnez: 282.68 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2792 kcal; Białko ogółem: 119.48g; Tłuszcz: 75.77g; Węglowodany ogółem: 346.04g; Suma cukrów prostych: 68.65g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24,13g; Sól: 9.08g; Sód: 2611.25 mg; Błonnik: 33.84g; Potas: 3821.96 mg; Wapń: 537.17 mg; Fosfor: 1469.51 mg; Żelazo: 11.67 mg; Magnez: 338.51 mg* | *Wartość energetyczna: 2284.28 kcal; Białko ogółem: 110.27g; Tłuszcz: 47.63g; Węglowodany ogółem: 297.10g; Suma cukrów prostych: 66.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.57g; Sól: 7.66g; Sód: 1694.73 mg; Błonnik pokarmowy: 27.23g; Potas: 3207.69 mg; Wapń: 637.90 mg; Fosfor: 1249.38 mg; Żelazo: 8.41 mg; Magnez: 276.68 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 17.07 CZWARTEK | 18.07 PIĄTEK | 19.07 SOBOTA | 20.07 NIEDZIELA | 21.07 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** miód 1szt, wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,******SEL),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ)***, Bułka grahamka 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,******SEL),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(MLE,GOR,JAJ,OZI,SEZ,******SEL),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,******SEL),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rukola 5g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Brzoskwinia 1szt.  | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** | Arbuz 120g  | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)***  |
| Obiad | Krupnik z kaszy jęczmiennejz mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** pierogi ze szpinakiem z masłem 250g ***(GLU,JAJ,MLE),*** surówka z marchewki 150g, kompot 250ml  | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ, RYB),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR,MLE),*** kompot 250ml  | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** pieczeń rzymska duszona 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pieczarkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** żeberka w miodzie pieczone 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz wieprzowy z pieczarkami i papryką duszony 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU, SEL),*** rzodkiewka 30g, papryka 30g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek deliser 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, ogórek kiszony 30g, 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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g Herbata owocowa 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),*** Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | Wartość energetyczna: 2549.16 kcal; Białko ogółem: 112.59g; Tłuszcz: 88.96g; Węglowodany ogółem: 335.20g; Suma cukrów prostych: 86.18g;  *Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:* 47.72g; Sól: 10.73 g; Sód: 1334.92 mg; Błonnik pokarmowy: 29.54g; Potas: 2846.24 mg; Wapń: 767.33 mg; Fosfor: 1255.22 mg; Żelazo: 8.98 mg; Magnez: 285.65 mg; | Wartość energetyczna: 2629.31 kcal; Białko ogółem: 107.32g; Tłuszcz: 103.47g; Węglowodany ogółem: 339.75g; Suma cukrów prostych: 75.66g; *Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:* 38.79g; Sól: 5.89g; Sód: 1485.48 mg; Błonnik pokarmowy: 34.43g; Potas: 3610.92 mg; Wapń: 703.68 mg; Fosfor: 1366.42 mg; Żelazo: 9.89 mg; Magnez: 301.30 mg; | *Wartość energetyczna: 2255.33 kcal; Białko ogółem: 102.59g; Tłuszcz: 95.61g; Węglowodany ogółem: 254.07g; Suma cukrów prostych: 57.89g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.42g; Sól: 8.70g; Sód: 2369.18 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19g; Potas: 4084.38 mg; Wapń: 693.00 mg; Fosfor: 1379.58 mg; Żelazo: 13.91 mg; Magnez: 328.44 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2955.04 kcal; Białko ogółem: 119.25g; Tłuszcz: 120.99g; Węglowodany ogółem: 352.67g; Suma cukrów prostych: 82.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.23g; Sól: 7.82g; Sód: 1557.40 mg; Błonnik pokarmowy: 31.13g; Potas: 3739.78 mg; Wapń: 843.10 mg; Fosfor: 1524.80 mg; Żelazo: 10.32 mg;* *Magnez: 303.58 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2474.43 kcal; Białko ogółem: 122.93g; Tłuszcz: 91.82g; Węglowodany ogółem: 288.14g; Suma cukrów prostych: 61.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.68g; Sól: 8.07g; Sód: 2074.06 mg; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Potas: 3396.66 mg; Wapń: 449.15 mg; Fosfor: 1246.61 mg; Żelazo: 11.84 mg; Magnez: 309.35 mg;* |