|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),***  liść sałaty, ogórek kiszony 40g, papryka żółta 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,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 30g, 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 ***(GLU,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 drobiowy pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, mizeria 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 ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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,SEL,GOR,MLE),*** 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;* |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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 graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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 ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml, Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU)***, masło 20g ***(MLE),*** jajko 1 szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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 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 ***(GLU,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(RYB),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pieczeń rzymska duszona 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pieczarkowy 100g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczka 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 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,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą i 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 ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** 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),*** 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),*** 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,GOR,MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, pasta z jajka, ryby i koperku 100g ***(RYB,JAJ,MLE),*** Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze |  |  |  |  |  |