|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** powidła 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,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,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 100g ***(RYB),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g,  Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Jabłko pieczone z cynamonem 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt. | Owsianka z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Mus warzywny 1szt. |
| 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),*** zrazik duszony 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie ziołowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** schab z marchewką pieczony 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet z kurczaka ze szpinakiem 100g  w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** klopsiki  z koperkiem gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki  z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,SEZ),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z brokułem i jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt.***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** 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 jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2830.58 kcal; Białko ogółem: 127.52g; Tłuszcz: 72.88g; Węglowodany ogółem: 361.49g; Suma cukrów prostych: 87.25g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54g; Sól: 6.79g; Sód: 1601.10 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03g; Potas: 3517.08 mg; Wapń: 414.05 mg; Fosfor: 1239.97 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 281.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2731.97 kcal; Białko ogółem: 111.75g; Tłuszcz: 87.89g; Węglowodany ogółem: 316.43g; Suma cukrów prostych: 54.95g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.47g; Sól: 7.57g; Sód: 1895.19 mg; Błonnik pokarmowy: 27.33g; Potas: 3574.07 mg; Wapń: 616.48 mg; Fosfor: 1053.13 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 252.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 2554.24 kcal; Białko ogółem: 110.89g; Tłuszcz: 66.35g; Węglowodany ogółem: 323.08g; Suma cukrów prostych: 75.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04g; Sól: 6.75g; Sód: 1321.04 mg; Błonnik pokarmowy: 24.60g; Potas: 3434.28 mg; Wapń: 725.80 mg; Fosfor: 1234.52 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 261.39 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** miód 1szt, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g,  Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 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),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt***. (JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rukola 5g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Jabłko gotowane 1szt. | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** pierogi ze szpinakiem z masłem 250g ***(GLU,JAJ,MLE),*** marchewka plastry gotowana 150g, kompot 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(GLU,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB)***, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką duszona 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** burak z fetą 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g  Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, lisć sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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, budyń śmietankowy z musem owocowym 100g ***(MLE),*** 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, pasta z jajka, ryby i koperku 100g ***(RYB,JAJ,MLE),***  Herbata czarna 250 l |
| Wartości odżywcze |  |  |  |  |  |