|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 2.07 ŚRODA | 3.07 CZWARTEK | 4.07 PIĄTEK | 5.07 SOBOTA | 6.07 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek małosolny 40g, papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane  1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Nektarynka 1szt. | Owsianka z musem truskawkowym b/c 100g ***(GLU,MLE)*** | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak w kawałkach 100g w sosie śmietanowo - szpinakowym 100g ***(GLU,MLE),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU,JAJ),*** surówka z marchewki 150g, kompot b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Zrazik z marchewką duszony 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsik z indyka gotowany 100g ***(GLU,JAJ)*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Filet drobiowy z morelą pieczony 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Marchewka w słupkach 100g | Mix warzyw w słupkach 100g | Galaretka truskawkowa z bananem b/c 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ, MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GOR,MLE),***  pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2412.44 kcal; Białko ogółem: 127.10g; Tłuszcz: 49.24g; Węglowodany ogółem: 307.96g; Suma cukrów prostych: 108.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.24g; Sól: 8.03g; Sód: 1808.55 mg; Błonnik pokarmowy: 32.91g; Potas: 4178.56 mg; Wapń: 822.60 mg; Fosfor: 1616.96 mg; Żelazo: 12.36 mg; Magnez: 449.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 2423.79 kcal; Białko ogółem: 112.59g; Tłuszcz: 50.39g; Węglowodany ogółem: 343.25g; Suma cukrów prostych: 42.59g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.88g; Sól: 13.11g; Sód: 1786.56 mg; Błonnik pokarmowy: 29.42g; Potas: 2858.45 mg; Wapń: 382.55 mg; Fosfor: 964.36 mg; Żelazo: 10.21 mg; Magnez: 302.15 mg;* | *Wartość energetyczna: 2569.41 kcal; Białko ogółem: 120.90g; Tłuszcz: 61.69g; Węglowodany ogółem: 337.10g; Suma cukrów prostych: 76.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.64g; Sól: 7.15g; Sód: 1945.61 mg; Błonnik pokarmowy: 37.15g; Potas: 4429.84 mg; Wapń: 861.89 mg; Fosfor: 1592.88 mg; Żelazo: 12.10 mg; Magnez: 383.25 mg;* | *Wartość energetyczna: 2206.14 kcal; Białko ogółem: 96.57g; Tłuszcz: 48.81g; Węglowodany ogółem: 293.99g; Suma cukrów prostych: 53.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.56g; Sól: 6.55g; Sód: 1673.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.96g; Potas: 4319.64 mg; Wapń: 526.59 mg; Fosfor: 1475.00 mg; Żelazo: 12.80 mg; Magnez: 380.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 2382.91 kcal; Białko ogółem: 112.41g; Tłuszcz: 60.71g; Węglowodany ogółem: 297.16g; Suma cukrów prostych: 46.05g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71g; Sól: 8.69g; Sód: 1928.60 mg; Błonnik pokarmowy: 28.99g; Potas: 3192.20 mg; Wapń: 463.95 mg; Fosfor: 1332.21 mg; Żelazo: 11.34 mg; Magnez: 344.30 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7.07 PONIEDZIAŁEK | 8.07 WTOREK | 9.07 ŚRODA | 10.07 CZWARTEK | 11.07 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt***. (GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** rzodkiewka 30g, rukola 5g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 50g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek małosolny 30g, papryka 40g, 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),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Morele 2szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt. | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Szynka wieprzowa duszona 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** Risotto z warzywami 400g ***(SEL),*** kompot b/c 250ml | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Filet drobiowy ze szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL)***, Kopytka 300g ***(GLU,JAJ)*** z sosem mięsno-pomidorowym 200g ***(GLU),*** surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim z warzywami 250g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Surówka z marchwi i jabłka 100g | Mix warzyw w słupkach 100g | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi z dressingiem 100g ***(GOR)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek małosolny 30g, papryka 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2417.54 kcal; Białko ogółem: 114.64g; Tłuszcz: 53.04g; Węglowodany ogółem: 322.90g; Suma cukrów prostych: 60.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.34g; Sól: 7.86g; Sód: 1680.31 mg; Błonnik pokarmowy: 38.45g; Potas: 3263.77 mg; Wapń: 737.67 mg; Fosfor: 1566.47 mg; Żelazo: 13.18 mg; Magnez: 394.72 mg;* | *Wartość energetyczna: 2426.15 kcal; Białko ogółem: 100.37g; Tłuszcz: 55.23g; Węglowodany ogółem: 337.14g; Suma cukrów prostych: 52.35g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.55g; Sól: 7.24g; Sód: 1876.34 mg; Błonnik pokarmowy: 35.55g; Potas: 3249.38 mg; Wapń: 461.54 mg; Fosfor: 1274.31 mg; Żelazo: 11.41 mg;*  *Magnez: 331.44 mg;* | *Wartość energetyczna: 2767.14 kcal; Białko ogółem: 119.30g; Tłuszcz: 73.20g; Węglowodany ogółem: 359.41g; Suma cukrów prostych: 52.76g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.31g; Sól: 7.99g; Sód: 1929.49 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07g; Potas: 3720.79 mg; Wapń: 595.06 mg; Fosfor: 1460.79 mg; Żelazo: 12.92 mg; Magnez: 356.99 mg;* | *Wartość energetyczna: 2921.88 kcal; Białko ogółem: 126.97g; Tłuszcz: 60.22g; Węglowodany ogółem: 420.14g; Suma cukrów prostych: 63.47g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.06g; Sól: 7.35g; Sód: 1847.91 mg; Błonnik pokarmowy: 36.75g; Potas: 4417.41 mg; Wapń: 834.30 mg; Fosfor: 1694.97 mg; Żelazo: 14.33 mg; Magnez: 445.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 2750.60 kcal; Białko ogółem: 124.42g; Tłuszcz: 74.67g; Węglowodany ogółem: 343.22g; Suma cukrów prostych: 62.09g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.49g; Sól: 7.88g; Sód: 1519.25 mg; Błonnik pokarmowy: 37.35g; Potas: 4720.10 mg; Wapń: 682.71 mg; Fosfor: 1419.33 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 379.05 mg;* |