|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 22.06 NIEDZIELA | 23.06 PONIEDZIAŁEK | 24.06 WTOREK | 25.06 ŚRODA | 26.06 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** dżem 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajka, ryby i koperku 100g ***(RYB,JAJ,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, rukola 5g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Budyń czekoladowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Klopsiki z indyka z koperkiem duszone 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Potrawka drobiowa 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak 100g w kremowym sosie cukinią 100g ***(GLU,MLE),*** makaron penne 200g ***(GLU,JAJ),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Schab z marchewką pieczony 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***  serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twarożek z ziołami 80g ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, mus owocowo -warzywny 1szt. Herbata owocowa 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, MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, 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,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** 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 z tortellini  i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jogurt naturalny 1szt***. (MLE),*** Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2564.25 kcal; Białko ogółem: 111.90g; Tłuszcz: 47.40g; Węglowodany*  *ogółem: 367.93g; Suma cukrów prostych: 117.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.16g; Sól: 6.82g; Sód: 1858.25 mg; Błonnik: pokarmowy 28.04g; Potas: 4841.06 mg; Wapń: 854.44 mg; Fosfor: 1442.19 mg; Żelazo: 10.71 mg; Magnez: 349.51 mg;* | *Wartość energetyczna: 2696.24 kcal; Białko ogółem: 116.87g; Tłuszcz: 67.65g; Węglowodany ogółem: 359.37g; Suma cukrów prostych: 71.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.56g; Sól: 7.49g; Sód: 1356.07 mg; Błonnik pokarmowy: 29.10g; Potas: 2897.53 mg; Wapń: 467.45 mg; Fosfor: 1169.06 mg; Żelazo: 9.13 mg;*  *Magnez: 244.00 mg;* | *Wartość energetyczna: 2820.18 kcal; Białko ogółem: 143.05g; Tłuszcz: 73.02g; Węglowodany*  *ogółem: 336.55g; Suma cukrów*  *prostych: 69.40g; Kwasy tłuszczowe*  *nasycone ogółem: 26.01g; Sól: 8.11g; Sód: 2154.54 mg; Błonnik pokarmowy: 36.98g; Potas: 3603.35 mg; Wapń: 569.48 mg; Fosfor: 1430.38 mg; Żelazo: 12.57 mg; Magnez: 360.27 mg;* | *Wartość energetyczna: 2636.18 kcal; Białko ogółem: 109.55g; Tłuszcz: 56.51g; Węglowodany ogółem: 358.51g; Suma cukrów prostych: 99.86g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.70g; Sól: 6.65g; Sód: 1688.16 mg; Błonnik pokarmowy: 24.47g; Potas: 3492.66 mg; Wapń: 806.73 mg; Fosfor: 1244.23 mg; Żelazo: 7.65 mg; Magnez: 247.82 mg;* | *Wartość energetyczna: 2455.15 kcal; Białko ogółem: 106.66g; Tłuszcz: 38.79g; Węglowodany ogółem: 356.28g; Suma cukrów prostych: 72.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.18g; Sól: 9.71g; Sód: 1238.82 mg; Błonnik pokarmowy: 30.20g; Potas: 2921.89 mg; Wapń: 419.02 mg; Fosfor: 865.97 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 225.20 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 27.06 PIĄTEK | 28.06 SOBOTA | 29.06 NIEDZIELA | 30.06 PONIEDZIAŁEK | 1.07 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** 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),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350 ml ***(GLU,MLE),*** 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,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo zwykłe 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałata liść, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** 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),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok pomidorowy 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Koktajl owocowy 200ml ***(MLE)*** | Burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt. |
| Obiad | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewka i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Krupnik wiosenny z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** Pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos pieczeniowy 50g ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE)***, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko pieczone z cynamonem 1szt., Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** 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),*** jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt***. (MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2455.15 kcal; Białko ogółem: 106.66g; Tłuszcz: 38.79g; Węglowodany ogółem: 356.28g; Suma cukrów prostych: 72.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.18g; Sól: 9.71g; Sód: 1238.82 mg; Błonnik pokarmowy: 30.20g; Potas: 2921.89 mg; Wapń: 419.02 mg; Fosfor: 865.97 mg; Żelazo: 7.41 mg; Magnez: 225.20 mg;* | *Wartość energetyczna: 2377.83 kcal; Białko ogółem: 104.50g; Tłuszcz: 56.34g; Węglowodany ogółem: 309.20g; Suma cukrów prostych: 75.46g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.56g; Sól: 6.26g; Sód: 1351.65 mg; Błonnik pokarmowy: 30.58g; Potas: 3345.93 mg; Wapń: 592.44 mg; Fosfor: 1122.47 mg; Żelazo: 10.65 mg; Magnez: 263.57 mg;* | *Wartość energetyczna: 2818.60 kcal; Białko ogółem: 114.51g; Tłuszcz: 92.17g; Węglowodany ogółem: 318.73g; Suma cukrów prostych: 55.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.95g; Sól: 5.44g; Sód: 1777.85 mg; Błonnik pokarmowy: 31.01g; Potas: 3828.63 mg; Wapń: 487.13 mg; Fosfor: 1204.83 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 307.54 mg;* | *Wartość energetyczna: 2408.44 kcal; Białko ogółem: 113.76g; Tłuszcz: 72.43g; Węglowodany ogółem: 270.80g; Suma cukrów prostych: 29.56g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.12g; Sól: 5.89g; Sód: 893.40 mg; Błonnik pokarmowy: 19.63g; W: 27.08 Por; Potas: 1703.62 mg; Wapń: 205.77 mg; Fosfor: 396.27 mg; Żelazo: 5.46 mg; Magnez: 123.92 mg;* | *Wartość energetyczna: 2548.41 kcal; Białko ogółem: 122.05g; Tłuszcz: 41.48g; Węglowodany ogółem: 373.81g; Suma cukrów prostych: 90.88g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.84g; Sól: 7.70g; Sód: 1287.12 mg; Błonnik pokarmowy: 31.69g; Potas: 4188.54 mg; Wapń: 766.41 mg; Fosfor: 1376.71 mg; Żelazo: 9.76 mg; Magnez: 279.84 mg;* |