|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 22.06 NIEDZIELA | 23.06 PONIEDZIAŁEK | 24.06 WTOREK | 25.06 ŚRODA | 26.06 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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),*** ogórek świeży b/s 40g, liść sałaty, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** rukola 5g, rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt***. (MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Nektarynka 1szt. | 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, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Potrawka drobiowa 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kurczak 100g w kremowym sosie z cukinią 100g ***(GLU,MLE),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU,JAJ),*** surówka z młodej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Schab z marchewką pieczony 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Marchewka słupki 50g | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twarożek z ziołami 80g (***MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka letnia 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2541.52 kcal; Białko ogółem: 115.56g; Tłuszcz: 47.54g; Węglowodany ogółem: 361.90g; Suma cukrów prostych: 108.03g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.15g; Sól: 7.51g; Sód: 1942.55 mg; Błonnik pokarmowy: 33.11g; Potas: 5018.32 mg; Wapń: 874.78 mg; Fosfor: 1734.90 mg; Żelazo: 12.00 mg;*  *Magnez: 441.90 mg;* | *Wartość energetyczna: 2482.71 kcal; Białko ogółem: 116.12g; Tłuszcz: 61.12g; Węglowodany ogółem: 331.92g; Suma cukrów prostych: 55.22g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.84g; Sól: 8.01g; Sód: 1643.90 mg; Błonnik pokarmowy: 32.41g; Potas: 3166.35 mg; Wapń: 488.37 mg; Fosfor: 1414.86 mg;*  *Żelazo: 12.09 mg; Magnez: 344.58 mg;* | *Wartość energetyczna: 2538.78 kcal; Białko ogółem: 138.22g; Tłuszcz: 70.53g; Węglowodany ogółem: 283.58g; Suma cukrów prostych: 42.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.88g; Sól: 7.09g; Sód: 1794.94 mg; Błonnik pokarmowy: 35.60g; Potas: 3785.95 mg; Wapń: 578.18 mg; Fosfor: 1452.68 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 375.07 mg;* | *Wartość energetyczna: 2563.69 kcal; Białko ogółem: 112.82g; Tłuszcz: 65.02g; Węglowodany ogółem: 330.34g; Suma cukrów prostych: 84.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.98g; Sól: 5.62g; Sód: 1762.73 mg; Błonnik pokarmowy: 30.89g; Potas: 4071.55 mg; Wapń: 847.67 mg; Fosfor: 1488.86 mg; Żelazo: 11.36 mg; Magnez: 348.26 mg;* | *Wartość energetyczna: 2426.79 kcal; Białko ogółem: 109.15g; Tłuszcz: 39.08g; Węglowodany ogółem: 354.46g; Suma cukrów prostych: 62.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66g; Sól: 9.54g; Sód: 1221.77 mg; Błonnik pokarmowy: 31.69g; Potas: 3047.79 mg; Wapń: 424.78 mg; Fosfor: 1105.14 mg; Żelazo: 10.80 mg; Magnez: 308.77 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 27.06 PIĄTEK | 28.06 SOBOTA | 29.06 NIEDZIELA | 30.06 PONIEDZIAŁEK | 01. 07 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, ogórek świeży b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt***. (GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek świeży b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok pomidorowy 200ml | Kefir 1szt***. (MLE)*** | Koktajl owocowy b/c 200ml ***(MLE)*** | Burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE)*** | Brzoskwinia 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, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz drobiowy z marchewka i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot b/c 250ml | Krupnik wiosenny z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** Risotto z ryżu brązowego z warzywami 400g, kompot b/c 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt***. (MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),***  wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 40g, liść sałaty, ogórek b/s 30g Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek świeży b/s 30g, papryka żółta 40g, 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),*** rzodkiewka 30g, papryka 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2426.79 kcal; Białko ogółem: 109.15g; Tłuszcz: 39.08g; Węglowodany ogółem: 354.46g; Suma cukrów prostych: 62.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.66g; Sól: 9.54g; Sód: 1221.77 mg; Błonnik pokarmowy: 31.69g; Potas: 3047.79 mg; Wapń: 424.78 mg; Fosfor: 1105.14 mg; Żelazo: 10.80 mg; Magnez: 308.77 mg;* | *Wartość energetyczna: 2370.57 kcal; Białko ogółem: 105.93g; Tłuszcz: 62.55g; Węglowodany ogółem: 301.82g; Suma cukrów prostych: 56.98g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.25g; Sól: 6.22g; Sód: 1378.33 mg; Błonnik pokarmowy: 34.43g; Potas: 3502.18 mg; Wapń: 639.54 mg; Fosfor: 1349.52 mg; Żelazo: 11.49 mg; Magnez: 334.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2848.18 kcal; Białko ogółem: 113.22g; Tłuszcz: 92.39g; Węglowodany ogółem: 338.33g; Suma cukrów prostych: 62.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.20g; Sól: 5.56g; Sód: 1870.38 mg; Błonnik pokarmowy: 37.95g; Potas: 4240.23 mg; Wapń: 522.31 mg; Fosfor: 1447.91 mg; Żelazo: 13.64 mg; Magnez: 405.45 mg;* | *Wartość energetyczna: 2206.01 kcal; Białko ogółem: 77.96g; Tłuszcz: 58.97g; Węglowodany ogółem: 302.57g; Suma cukrów prostych: 33.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.79g; Sól: 7.76g; Sód: 1677.49 mg; Błonnik pokarmowy: 35.01g; Potas: 2592.01 mg; Wapń: 310.53 mg; Fosfor: 942.05 mg; Żelazo: 11.75 mg; Magnez: 298.59 mg;* | *Wartość energetyczna: 2659.24 kcal; Białko ogółem: 138.45g; Tłuszcz: 63.42g; Węglowodany ogółem: 338.66g; Suma cukrów prostych: 67.98g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.89g; Sól: 7.34g; Sód: 1447.84 mg; Błonnik pokarmowy: 36.70g; Potas: 4305.24 mg; Wapń: 834.92 mg; Fosfor: 1658.73 mg; Żelazo: 13.23 mg; Magnez: 361.17 mg;* |