|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** dżem 1szt., ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(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 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),***  Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(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 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski  1szt***. (MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** rukola 5g, rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienna 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt***. (JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Serek homogenizowany waniliowy 1szt. ***(MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Nektarynka 1szt. | Sok warzywny 200ml |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kotlet drobiowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  Kurczak 100g w sosie słodko-kwaśnym 100g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 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 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Karkówka pieczona 100g w sosie pieczarkowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Udko pieczone 120g, ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(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 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek świeży b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g  ***(GLU, MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(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 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** jogurt naturalny 1szt***. (MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** papryka 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2487.44 kcal; Białko ogółem: 123.43g; Tłuszcz: 45.79g; Węglowodany ogółem: 342.11g; Suma cukrów prostych: 110.39g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.10g; Sól: 6.54g; Sód: 1742.62 mg;*  *Błonnik pokarmowy: 28.51g; Potas: 4884.71 mg; Wapń: 840.11 mg; Fosfor: 1676.20 mg; Żelazo: 9.71 mg; Magnez: 393.31 mg;* | *Wartość energetyczna: 2744.43 kcal; Białko ogółem: 142.90g; Tłuszcz: 69.21g; Węglowodany ogółem: 342.13g; Suma cukrów prostych: 67.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.86g; Sól: 12.21g; Sód: 1700.86 mg; Błonnik pokarmowy: 27.20g; Potas: 3367.48 mg; Wapń: 558.26 mg; Fosfor: 1487.38 mg;*  *Żelazo: 10.38 mg; Magnez: 340.30 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: 2495.37 kcal; Białko ogółem: 106.37g; Tłuszcz: 49.65g; Węglowodany ogółem: 341.93g; Suma cukrów prostych: 68.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64g; Sól: 9.61g; Sód: 1203.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.73g; Potas: 3019.05 mg; Wapń: 404.07 mg; Fosfor: 991.79 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 244.97 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 mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** 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 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** 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,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** 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,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok pomidorowy 200ml | Kefir 1szt***. (MLE)*** | Koktajl owocowy 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),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Gulasz wieprzowy z pieczarkami i papryką 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Gołąbki z młodej kapusty 100g w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, 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),*** Zrazy wieprzowe 100g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ)*** w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(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 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(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 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,***  ***DWU),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, papryka 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** liść sałaty, ogórek świeży b/s 30g, papryka żółta 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(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 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2495.37 kcal; Białko ogółem: 106.37g; Tłuszcz: 49.65g; Węglowodany ogółem: 341.93g; Suma cukrów prostych: 68.19g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.64g; Sól: 9.61g; Sód: 1203.38 mg; Błonnik pokarmowy: 29.73g; Potas: 3019.05 mg; Wapń: 404.07 mg; Fosfor: 991.79 mg; Żelazo: 9.31 mg; Magnez: 244.97 mg;* | *Wartość energetyczna: 2496.94 kcal; Białko ogółem: 126.21g; Tłuszcz: 66.49g; Węglowodany ogółem: 294.84g; Suma cukrów prostych: 60.65g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.32g; Sól: 6.12g; Sód: 1297.55 mg; Błonnik pokarmowy: 30.87g; Potas: 3616.86 mg; Wapń: 618.35 mg; Fosfor: 1312.02 mg; Żelazo: 10.62 mg; Magnez: 283.73 mg;* | *Wartość energetyczna: 2740.71 kcal; Białko ogółem: 95.32g; Tłuszcz: 85.63g; Węglowodany 334.28g; Suma cukrów prostych: 59.53g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.44g; Sól: 5.42g; Sód: 1788.61 mg; Błonnik pokarmowy: 33.12g; Potas: 3635.16 mg; Wapń: 498.10 mg; Fosfor: 1132.47 mg; Żelazo: 11.43 mg; Magnez: 312.21 mg;* | *Wartość energetyczna: 2552.47 kcal; Białko ogółem: 124.31g; Tłuszcz: 70.39g; Węglowodany ogółem: 306.61g; Suma cukrów prostych: 42.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.19g; Sól: 7.98g; Sód: 1770.03 mg; Błonnik pokarmowy: 26.45g; Potas: 2361.99 mg; Wapń: 593.62 mg; Fosfor: 984.51 mg; Żelazo: 10.50 mg; Magnez: 283.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2438.37 kcal; Białko ogółem: 117.89g; Tłuszcz: 47.07g; Węglowodany ogółem: 336.79g; Suma cukrów prostych: 88.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.71g; Sól: 6.54g; Sód: 1316.60 mg; Błonnik pokarmowy: 31.53g; Potas: 3817.14 mg; Wapń: 814.03 mg; Fosfor: 1320.65 mg; Żelazo: 10.37 mg; Magnez: 269.42 mg;* |