|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 01.08 PIĄTEK | 2.08 SOBOTA | 03.08 NIEDZIELA | 04.08 PONIEDZIAŁEK | 05.08 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(MLE,GOR),*** powidła 1szt., pomidorki koktajlowe 5szt., ogórek małosolny 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(SOJ,GOR,MLE,GLU,DWU),*** serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski  1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR),*** liść sałaty, papryka 30g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,MLE,GOR,GLU,SEL),*** twaróg krojony 80g ***(MLE),*** miód 1szt., liść sałaty, ogórek b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** | Nektarynka 1szt. | Sok marchwiowo-jabłkowy  200ml | Mix owoców z sosem jogurtowym 100g ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350ml ***(MLE,SEL),*** śledź w śmietanie 150g ***(RYB,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** żeberka pieczone w miodzie 160g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** gołąbki 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** kotlet pożarski pieczony 100g ***(GLU,JAJ)*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** gulasz węgierski 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini  i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, papryka 30g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g, pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** sałatka z sosem winegret 100g ***(GOR),*** Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(MLE,GOR),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(MLE,GLU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2599.92 kcal; Białko ogółem: 106.07g; Tłuszcz: 53.10g; Węglowodany ogółem: 357.87g; Suma cukrów prostych: 64.98g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04g; Sól: 11.94g; Sód: 3441.71 mg; Błonnik pokarmowy: 31.32g; Potas: 3525.12 mg; Wapń: 431.47 mg; Fosfor: 1153.41 mg; Żelazo: 12.18 mg; Magnez: 374.38 mg;* | *Wartość energetyczna: 2756.41 kcal; Białko ogółem: 133.73g; Tłuszcz: 91.71g; Węglowodany ogółem: 290.93g; Suma cukrów prostych: 78.48g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.34g; Sól: 5.09g; Sód: 1491.92 mg; Błonnik pokarmowy: 32.77g; Potas: 4977.22 mg; Wapń: 905.73 mg; Fosfor: 1763.65 mg; Żelazo: 13.48 mg; Magnez: 385.99 mg;* | *Wartość energetyczna: 2773.38 kcal; Białko ogółem: 106.75g; Tłuszcz: 89.14g; Węglowodany ogółem: 331.83g; Suma cukrów prostych: 56.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.08g; Sól: 6.55g; Sód: 1970.00 mg; Błonnik pokarmowy: 22.70g; Potas: 2742.22 mg; Wapń: 365.37 mg; Fosfor: 928.01 mg; Żelazo: 8.69 mg; Magnez: 239.56 mg;* | *Wartość energetyczna: 2388.92 kcal; Białko ogółem: 102.13g; Tłuszcz: 49.60g; Węglowodany ogółem: 329.21g; Suma cukrów prostych: 69.73g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.44g; Sól: 6.38g; Sód: 2309.82 mg; Błonnik pokarmowy: 31.10g; Potas: 3653.25 mg; Wapń: 496.21 mg; Fosfor: 1301.50 mg; Żelazo: 10.68 mg; Magnez: 280.27 mg;* | *Wartość energetyczna: 2751.64 kcal; Białko ogółem: 136.81g; Tłuszcz: 68.04g; Węglowodany ogółem: 337.57g; Suma cukrów prostych: 78.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.81g; Sól: 6.50g; Sód: 1644.01 mg; Błonnik pokarmowy: 35.26g; Potas: 4651.36 mg; Wapń: 999.22 mg; Fosfor: 1906.83 mg; Żelazo: 15.01 mg; Magnez: 410.04 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 06.08 ŚRODA | 07.08 CZWARTEK | 08.08 PIĄTEK | 09.08 SOBOTA | 10.08 NIEDZIELA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ, SEL),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** rukola 5g, rzodkiewka 30g, papryka żółta 50g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** papryka 50g, ogórek kiszony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 60g, ogórek kiszony 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** serek deliser 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Burak pieczony w plastrach  z fetą i oliwą 100g ***(MLE)*** | Brzoskwinia 1szt. | Sałatka z mozzarellą 100g ***(MLE,GOR)*** | Koktajl bananowo – brzoskwiniowy 200ml ***(MLE)*** | Arbuz 120g. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z twarogiem 100g ***(MLE)*** i truskawkami 100g, kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),***  kotlet drobiowy pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, sałata z rzodkiewką i jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),***  ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** kotlet schabowy pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** kurczak po chińsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ)***, graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE)***, ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(SOJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek Haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt***. (JAJ),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią 100g ***(MLE),*** rzodkiewka 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2291.73 kcal; Białko ogółem: 110.64g; Tłuszcz: 57.02g; Węglowodany ogółem: 199.78g; Suma cukrów prostych: 53.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.63g; Sól: 4.12g; Sód: 1391.54 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12g; Potas: 2539.92 mg; Wapń: 569.35 mg; Fosfor: 1157.06 mg; Żelazo: 10.34 mg; Magnez: 259.58 mg;* | *Wartość energetyczna: 2651.74 kcal; Białko ogółem: 122.57g; Tłuszcz: 74.49g; Węglowodany ogółem: 315.47g; Suma cukrów prostych: 84.47g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.18g; Sól: 8.29g; Sód: 2121.57 mg; Błonnik pokarmowy: 29.67g; Potas: 3843.75 mg; Wapń: 822.73 mg; Fosfor: 1466.79 mg; Żelazo: 10.65 mg; Magnez: 314.37 mg;* | *Wartość energetyczna: 2698.29 kcal; Białko ogółem: 98.75 g; Tłuszcz: 80.32g; Węglowodany ogółem: 342.75g; Suma cukrów prostych: 58.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.49g; Sól: 7.95g; Sód: 1865.87 mg; Błonnik pokarmowy: 34.04g; Potas: 3637.06 mg; Wapń: 590.39 mg; Fosfor: 1158.02 mg; Żelazo: 10.89 mg;*  *Magnez: 300.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2481.53 kcal; Białko ogółem: 118.90g; Tłuszcz: 65.04g; Węglowodany ogółem: 285.97g; Suma cukrów prostych: 40.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89g; Sól: 6.68g; Sód: 1531.15 mg; Błonnik pokarmowy: 27.22g; Potas: 3339.53 mg; Wapń: 414.52 mg; Fosfor: 1143.20 mg; Żelazo: 10.49 mg; Magnez: 305.58 mg;* | *Wartość energetyczna: 2323.46 kcal; Białko ogółem: 110.45g; Tłuszcz: 48.82g; Węglowodany ogółem: 298.75g; Suma cukrów prostych: 55.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:16.04g; Sól: 5.42g; Sód: 1367.17 mg; Błonnik pokarmowy: 28.26g; Potas: 3244.05 mg; Wapń: 678.39 mg; Fosfor: 1430.45 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 299.36 mg;* |