|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 01.08 PIĄTEK | 2.08 SOBOTA | 3.08 NIEDZIELA | 04.08 PONIEDZIAŁEK | 5.08 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(MLE,GOR),*** powidła 1szt., 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),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(SOJ,GOR,MLE,GLU,DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),***Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***wędlina 40g ***(SOJ,MLE,GOR,GLU,SEL),*** twaróg krojony 80g ***(MLE),*** miód 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Koktajl truskawkowy 200ml ***(MLE)*** | Jabłko pieczone z cynamonem 1szt. | Banan 1 szt. | Mix owoców z sosem jogurtowym 100g ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml |
| Obiad | Zupa ziemniaczana 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie greckim z warzywami 250g ***(GLU,SEL),*** ziemniaki 200g, kompot 250ml  | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** klopsiki wieprzowe gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** zrazik duszony nadziewany marchewką 100g ***(GLU,SOJ),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g, pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(MLE,GOR),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(MLE,GLU),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2651.74 kcal; Białko ogółem: 104.47g; Tłuszcz: 56.60g; Węglowodany ogółem: 360.21g; Suma cukrów prostych: 57.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.83g; Sól: 5.61g; Sód: 905.25 mg; Błonnik pokarmowy: 26.79g; Potas: 3463.38 mg; Wapń: 360.04 mg; Fosfor: 890.94 mg; Żelazo: 8.57 mg; Magnez: 244.72 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2400.09 kcal; Białko ogółem: 119.72g; Tłuszcz: 48.78g; Węglowodany ogółem: 311.25g; Suma cukrów prostych: 85.34g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32g; Sól: 4.79g; Sód: 1366.90 mg; Błonnik pokarmowy: 31.28g; Potas: 4601.54 mg; Wapń: 799.45 mg; Fosfor: 1460.50 mg; Żelazo: 12.57 mg; Magnez: 323.68 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2897.19 kcal; Białko ogółem: 117.28g; Tłuszcz: 86.66g; Węglowodany ogółem: 361.43g; Suma cukrów prostych: 102.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.53g; Sól: 6.36g; Sód: 1778.06 mg; Błonnik pokarmowy: 29.52g; Potas: 3842.29 mg; Wapń: 422.94 mg; Fosfor: 996.31 mg; Żelazo: 8.25 mg; Magnez: 289.45 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2383.76 kcal; Białko ogółem: 101.41g; Tłuszcz: 49.13g; Węglowodany ogółem: 328.07g; Suma cukrów prostych: 64.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94g; Sól: 7.30g; Sód: 2290.38 mg; Błonnik pokarmowy: 27.92g; Potas: 3263.54 mg; Wapń: 431.61 mg; Fosfor: 1061.30 mg; Żelazo: 8.64 mg; Magnez: 228.37 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2593.43 kcal; Białko ogółem: 116.18g; Tłuszcz: 57.32g; Węglowodany ogółem: 342.53g; Suma cukrów prostych: 79.72g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.37g; Sól: 7.46g; Sód: 1554.78 mg; Błonnik pokarmowy: 34.03g; 3 mg; Fosfor: 1661.63 mg; Żelazo: 12.87 mg; Magnez: 369.12 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,******SEL),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rukola 5g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 50g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Burak pieczony w plastrach z fetą i oliwą 100g ***(MLE)*** | Banan 1szt. | Sok pomidorowy 200ml  | Koktajl bananowo -brzoskwiniowy 200ml ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z twarogiem 100g ***(MLE)*** i truskawkami 100g, kompot 250 ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** zraz wieprzowy bez farszu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml  | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab nadziewany marchewką pieczony 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, ryż 200g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** marchewka baby gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g **(MLE),** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, mus owocowo- warzywny 1szt. Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(SOJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek Haga 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** jajko gotowane 1szt ***(JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2345.52 kcal; Białko ogółem: 110.83g; Tłuszcz: 56.93g; Węglowodany ogółem: 210.28g; Suma cukrów prostych: 51.00g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.60g; Sól: 4.05g; Sód: 1362.67 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19g; Potas: 2287.07 mg; Wapń: 540.53 mg; Fosfor: 1030.26 mg; Żelazo: 8.55 mg; Magnez: 216.30 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2781.34 kcal; Białko ogółem: 114.33g; Tłuszcz: 70.59g; Węglowodany ogółem: 364.73g; Suma cukrów prostych: 122.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.47g; Sól: 8.48g; Sód: 2018.29 mg; Błonnik pokarmowy: 27.28g; Potas: 4449.06 mg; Wapń: 827.53 mg; Fosfor: 1257.02 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 318.00 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2284.32 kcal; Białko ogółem: 96.80g; Tłuszcz: 43.86g; Węglowodany ogółem: 321.25g; Suma cukrów prostych: 55.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.80g; Sól: 5.35g; Sód: 956.57 mg; Błonnik pokarmowy: 28.39g; Potas: 4104.13 mg; Wapń: 406.30 mg; Fosfor: 1020.97 mg; Żelazo: 8.71 mg;* *Magnez: 258.75 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2371.02 kcal; Białko ogółem: 106.39g; Tłuszcz: 46.65g; Węglowodany ogółem: 313.04g; Suma cukrów prostych: 69.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 13.83g; Sól: 3.31g; Sód: 1108.83 mg; Błonnik pokarmowy: 30.30g; Potas: 3375.77 mg; Wapń: 458.67 mg; Fosfor: 1019.15 mg; Żelazo: 9.33 mg; Magnez: 252.85 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2427.85 kcal; Białko ogółem: 108.48g; Tłuszcz: 55.45g; Węglowodany ogółem: 331.22g; Suma cukrów prostych: 62.71g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.42g; Sól: 6.14g; Sód: 1251.93 mg; Błonnik pokarmowy: 29.21g; Potas: 3036.38 mg; Wapń: 496.37 mg; Fosfor: 1165.32 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 254.47 mg;*  |