|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 01.08 PIĄTEK | 2.08 SOBOTA | 03.08 NIEDZIELA | 04.08 PONIEDZIAŁEK | 05.08 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt***. (GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GOR,MLE,GLU,DWU),***serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE,SOJ,SEL,GOR),*** liść sałaty, papryka 30g, rzodkiewka 30g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 80g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,MLE,GOR,GLU,SEL),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)***  |
| II śniadanie | Koktajl truskawkowy b/c 200ml ***(MLE)*** | Nektarynka 1szt. | Sok marchwiowo-jabłkowy 200ml | 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 b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** klopsiki wieprzowe gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy gotowany 100g, w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej z koperkiem i ogórkiem 150g, kompot b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** zrazik nadziewany marchewką duszony 100g ***(GLU,SOJ),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml  | Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Marchewka słupki 50g  | Sałatka z winegret 100g ***(GOR)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL, GOR,MLE,DWU),*** sałatka z sosem winegret 100g ***(GOR),*** Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(MLE,GOR),*** liść sałaty, ogórek 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml  | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(MLE,GLU),*** serek Tartare 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2600.28 kcal; Białko ogółem: 108.64g; Tłuszcz: 57.80g; Węglowodany ogółem: 358.61g; Suma cukrów prostych: 50.52g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.11g; Sól: 7.90g; Sód: 1691.50 mg; Błonnik pokarmowy: 35.25g; Potas: 3954.86 mg; Wapń: 417.06 mg; Fosfor: 1260.55 mg; Żelazo: 12.98 mg; Magnez: 387.97 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2402.58 kcal; Białko ogółem: 121.12g; Tłuszcz: 55.03g; Węglowodany ogółem: 306.38g; Suma cukrów prostych: 71.47g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.01g; Sól: 4.79g; Sód: 1411.75 mg; Błonnik pokarmowy: 34.98g; Potas: 4850.06 mg; Wapń: 862.67 mg; Fosfor: 1773.10 mg; Żelazo: 13.77 mg; Magnez: 425.74 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2748.68 kcal; Białko ogółem: 106.28g; Tłuszcz: 88.18g; Węglowodany ogółem: 315.53g; Suma cukrów prostych: 49.11g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.82g; Sól: 6.41g; Sód: 1961.23 mg; Błonnik pokarmowy: 26.10g; Potas: 2857.96 mg; Wapń: 429.11 mg; Fosfor: 1198.89 mg; Żelazo: 9.43 mg; Magnez: 313.09 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2542.37 kcal; Białko ogółem: 113.88g; Tłuszcz: 57.68g; Węglowodany ogółem: 346.82g; Suma cukrów prostych: 65.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.50g; Sól: 7.52g; Sód: 2392.10 mg; Błonnik pokarmowy: 34.35g; Potas: 3774.85 mg; Wapń: 508.90 mg; Fosfor: 1346.88 mg; Żelazo: 12.35 mg; Magnez: 326.47 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2435.02 kcal; Białko ogółem: 116.09g; Tłuszcz: 55.77g; Węglowodany ogółem: 315.95g; Suma cukrów prostych: 63.46g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.35g; Sól: 6.41g; Sód: 1652.20 mg; Błonnik pokarmowy: 38.25g; Potas: 4509.93 mg; Wapń: 862.91 mg; Fosfor: 1908.03 mg; Żelazo: 15.66 mg; Magnez: 459.76 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,******SEL),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** rukola 5g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,JAJ,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU),*** papryka 50g, ogórek kiszony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt***. (GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 50g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek kiszony 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 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)*** | Jabłko 1szt. |
| Obiad | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto z pieczarkami i papryką 400g ***(GLU),*** kompot b/c 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Zraz wieprzowy bez farszu 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, sałata z rzodkiewką i jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa koperkowa z zacierką 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml  | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab z marchewką pieczony 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, ryż 200g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Wafle ryżowe 30g | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Marchewka słupki 50g | Pomidorki koktajlowe 100g  |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),***wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),***serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem i rzodkiewką 160g ***(SOJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek Haga 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml  | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2301.86 kcal; Białko ogółem: 99.21g; Tłuszcz: 62.27g; Węglowodany ogółem: 286.98g; Suma cukrów prostych: 40.43g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.61g; Sól: 4.53g; Sód: 1468.46 mg; Błonnik pokarmowy: 36.78g; Potas: 2812.43 mg; Wapń: 510.90 mg; Fosfor: 1266.24 mg; Żelazo: 13.07 mg; Magnez: 348.90 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2552.59 kcal; Białko ogółem: 116.01g; Tłuszcz: 73.03g; Węglowodany ogółem: 309.24g; Suma cukrów prostych: 58.01g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.13g; Sól: 8.76g; Sód: 2174.76 mg; Błonnik pokarmowy: 32.40g; Potas: 4184.36 mg; Wapń: 829.59 mg; Fosfor: 1512.87 mg; Żelazo: 13.94 mg; Magnez: 362.18 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2518.01 kcal; Białko ogółem: 107.99g; Tłuszcz: 67.66g; Węglowodany ogółem: 325.40g; Suma cukrów prostych: 42.16g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.29g; Sól: 7.88g; Sód: 1876.56 mg; Błonnik pokarmowy: 35.93g; Potas: 4693.95 mg; Wapń: 624.20 mg; Fosfor: 1467.08 mg; Żelazo: 12.95 mg; Magnez: 391.04 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2305.02 kcal; Białko ogółem: 107.06g; Tłuszcz: 50.11g; Węglowodany ogółem: 298.36g; Suma cukrów prostych: 43.9g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.68g; Sól: 4.62g; Sód: 1558.24 mg; Błonnik pokarmowy: 34.71g; W: 30.04 Por; Potas: 3551.79 mg; Wapń: 557.00 mg; Fosfor: 1252.28 mg; Żelazo: 12.14 mg; Magnez: 360.28 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2445.28 kcal; Białko ogółem: 107.33g; Tłuszcz: 64.43g; Węglowodany ogółem: 318.49g; Suma cukrów prostych: 55.57g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34g; Sól: 6.32g; Sód: 1236.99 mg; Błonnik pokarmowy: 33.07g; Potas: 3414.95 mg; Wapń: 527.58 mg; Fosfor: 1413.53 mg; Żelazo: 13.26 mg; Magnez: 349.36 mg;*  |