|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 11.08 PONIEDZIAŁEK | 12.08 WTOREK | 13.08 ŚRODA | 14.08 CZWARTEK | 15.08 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** dżem 1szt., ogórek świeży b/s 30g, rukola 5g, rzodkiewka 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),*** ketchup 10g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml  | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z makreli 80g ***(RYB,JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | 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,******JAJ),*** wędlina 40g ***(SOJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek małosolny 30g, Herbata czarna 250ml | 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 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Śliwki 2szt.  | Brzoskwinia 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Morele 2szt.  |
| Obiad | Zupa selerowa 350ml ***(MLE,SEL),*** Gołąbek 100g w sosie pomidorowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Kotlet schabowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** udko pieczone 100g, ryż 200g, surówka z białej kapusty z marchewką 150g, kompot 250ml  | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250ml  |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,******SEL),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 30g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka żółta 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna 250ml  |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2698.05 kcal; Białko ogółem: 113.37g; Tłuszcz: 66.24g; Węglowodany ogółem: 361.06g; Suma cukrów prostych: 83.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.84g; Sól: 7.15g; Sód: 1719.75 mg; Błonnik pokarmowy: 32.37g; Potas: 4330.51 mg; Wapń: 857.38 mg; Fosfor: 1617.08 mg; Żelazo: 11.93 mg;* *Magnez: 353.47 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2406.66 kcal; Białko ogółem: 106.02g; Tłuszcz: 66.51g; Węglowodany ogółem: 285.40g; Suma cukrów prostych: 68.20g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.97g; Sól: 8.49g; Sód: 2827.02 mg; Błonnik pokarmowy: 28.91g; Potas: 3855.69 mg; Wapń: 687.70 mg; Fosfor: 1345.77 mg; Żelazo: 11.07 mg; Magnez: 308.30 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2808.11 kcal; Białko ogółem: 125.51g; Tłuszcz: 91.36g; Węglowodany ogółem: 311.65g; Suma cukrów prostych: 48.43g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.68g; Sól: 7.21g; Sód: 1957.44 mg; Błonnik pokarmowy: 30.71g; Potas: 3678.52 mg; Wapń: 355.61 mg; Fosfor: 1316.12 mg; Żelazo: 11.91 mg; Magnez: 320.67 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2495.70 kcal; Białko ogółem: 115.46g; Tłuszcz: 65.64g; Węglowodany ogółem: 311.56g; Suma cukrów prostych: 56.65g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.26g; Sól: 8.19g; Sód: 1681.42 mg; Błonnik pokarmowy: 29.01g; Potas: 3117.52 mg; Wapń: 631.06 mg; Fosfor: 1336.63 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 306.69 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2948.59 kcal; Białko ogółem: 114.41g; Tłuszcz: 92.63g; Węglowodany ogółem: 362.48g; Suma cukrów prostych: 73.21g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.68g; Sól: 7.02g; Sód: 1873.66 mg; Błonnik pokarmowy: 34.26g; Potas: 3585.19 mg; Wapń: 744.82 mg; Fosfor: 1241.48 mg; Żelazo: 10.27 mg; Magnez: 319.99 mg;*  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|   | 16.08 SOBOTA | 17.08 NIEDZIELA | 18.08 PONIEDZIAŁEK | 19.08 WTOREK | 20.08 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | 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 60g, ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** miód 1szt., rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** ogórek b/s 30g, pomidorki koktajlowe 5szt., liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml  | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g, ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml  | Budyń waniliowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny  1szt. | Jogurt z musli 1szt. ***(GLU,MLE,ORZ,SOJ)*** | Burak pieczony w plastrach z fetą i oliwą 100g ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Kotlet drobiowy w sezamie 100g ***(GLU,JAJ,SEZ),*** ziemniaki 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250ml  | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** Pieczeń rzymska 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pieczarkowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi ze szpinakiem z masłem 250g ***(GLU,JAJ,MLE),*** surówka z marchewki 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony 350ml ***(MLE,SEL),*** gulasz węgierski 200g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot 250ml | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Zrazy wieprzowe bez farszu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,******SEL)***, rzodkiewka 30g, sałata liść, pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g **(MLE),** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** ogórek małosolny 40g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** 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)***, ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka żółta 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,SOJ,SEL,GOR,MLE,******JAJ),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** papryka 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml  | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** Leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,******DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2418.27 kcal; Białko ogółem: 121.87g; Tłuszcz: 47.86g; Węglowodany ogółem: 305.27g; Suma cukrów prostych: 78.51g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.27g; Sól: 5.68g; Sód: 1262.49 mg; Błonnik pokarmowy: 26.58g; Potas: 3518.57 mg; Wapń: 744.37 mg; Fosfor: 1447.94 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 326.43 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2764.42 kcal; Białko ogółem: 109.08g; Tłuszcz: 93.89g; Węglowodany ogółem: 319.92g; Suma cukrów prostych: 73.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.01g; Sól: 9.71g; Sód: 2045.26 mg; Błonnik pokarmowy: 28.43g; Potas: 3517.07 mg; Wapń: 555.16 mg; Fosfor: 1150.28 mg; Żelazo: 10.44 mg; Magnez: 278.67 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2778.87 kcal; Białko ogółem: 131.30g; Tłuszcz: 57.73g; Węglowodany ogółem: 379.35g; Suma cukrów prostych: 88.03g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.21g; Sól: 7.47g; Sód: 1740.17 mg; Błonnik pokarmowy: 36.25g; Potas: 2944.60 mg; Wapń: 976.35 mg; Fosfor: 1513.96 mg; Żelazo: 10.23 mg; Magnez: 323.19 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2447.56 kcal; Białko ogółem: 117.87g; Tłuszcz: 59.22g; Węglowodany ogółem: 303.52g; Suma cukrów prostych: 61.45g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.28g; Sól: 8.76g; Sód: 2069.52 mg;* *Błonnik pokarmowy: 33.52g; Potas: 3737.82 mg; Wapń: 481.01 mg; Fosfor: 1362.76 mg; Żelazo: 15.08 mg; Magnez: 379.14 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2495.06 kcal; Białko ogółem: 120.57g; Tłuszcz: 65.14g; Węglowodany ogółem: 299.18g; Suma cukrów prostych: 58.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.53g; Sól: 8.04g; Sód: 1480.02 mg; Błonnik pokarmowy: 29.90g; Potas: 3709.67 mg; Wapń: 598.25 mg; Fosfor: 1325.55 mg; Żelazo: 10.75 mg; Magnez: 292.51 mg;*  |