|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** dżem 1szt., pomidor b/s 40g, rukola 5g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** 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),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(SOJ),*** powidła 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | 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 80g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Mus owocowo – warzywny 1szt. | Banan 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jabłko gotowane 1szt. |
| Obiad | Zupa selerowa 350ml ***(MLE,SEL),*** klopsiki gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 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 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany brokułem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa 350ml ***(MLE,SEL),*** udko pieczone 100g, ryż 200g, marchewka baby gotowana z masłem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)*** w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,***  ***SEL),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2707.42 kcal; Białko ogółem: 115.51g; Tłuszcz: 66.05g; Węglowodany ogółem: 357.06g; Suma cukrów prostych: 70.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.32g; Sól: 6.87g; Sód: 1606.07 mg; Błonnik pokarmowy: 26.19g; Potas: 3846.72 mg; Wapń: 774.06 mg; Fosfor: 1509.35 mg;*  *Żelazo: 9.79 mg; Magnez: 295.82 mg;* | *Wartość energetyczna: 2405.42 kcal; Białko ogółem: 105.38g; Tłuszcz: 58.25g; Węglowodany*  *ogółem: 308.74g; Suma cukrów*  *prostych: 78.80g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.57g; Sól: 6.63g; Sód: 2418.74 mg; Błonnik pokarmowy: 26.92g; Potas: 4165.60 mg; Wapń: 485.32 mg; Fosfor: 1111.13 mg; Żelazo: 9.35 mg;*  *Magnez: 310.87 mg;* | *Wartość energetyczna: 2643.12 kcal; Białko ogółem: 112.72g; Tłuszcz: 70.27g; Węglowodany*  *ogółem: 330.22g; Suma cukrów prostych: 59.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.61g; Sól: 6.98g; Sód: 1926.94 mg; Błonnik*  *pokarmowy: 30.56g; Potas: 3833.28 mg; Wapń: 387.36 mg; Fosfor: 1131.98 mg; Żelazo: 11.88 mg; Magnez: 306.08 mg;* | *Wartość energetyczna: 2548.20 kcal; Białko ogółem: 110.55g; Tłuszcz: 60.72g; Węglowodany ogółem: 337.94g; Suma cukrów prostych: 53.98g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.77g; Sól: 6.18g; Sód: 1347.29 mg; Błonnik pokarmowy: 27.37g; Potas: 2904.32 mg; Wapń: 399.44 mg; Fosfor: 1100.24 mg; Żelazo: 9.04 mg; Magnez: 248.38 mg;* | *Wartość energetyczna: 2798.62 kcal; Białko ogółem: 125.16g; Tłuszcz: 68.35g; Węglowodany ogółem: 364.24g; Suma cukrów prostych: 87.08g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.65g; Sól: 4.93g; Sód: 1041.61 mg; Błonnik pokarmowy: 30.67g; Potas: 3797.74 mg; Wapń: 700.98 mg; Fosfor: 1130.80 mg;*  *Żelazo: 7.89 mg; Magnez: 258.21 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | 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 10g, wędlina 60g,  liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** miód 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 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 60g,  liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Banan 1szt. | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Jogurt owocowy 1szt***.(MLE)*** | Burak pieczony w plastrach z fetą i oliwą 100g ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi ze szpinakiem z masłem 250g ***(GLU,JAJ,MLE),*** marchewka plastry gotowana 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony 350ml ***(MLE,SEL),*** gulasz drobiowy  z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g **(*GLU),*** kompot 250ml | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Zrazy wieprzowe bez farszu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** jogurt naturalny  1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE,GOR),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,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),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(SOJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2376.05 kcal; Białko ogółem: 110.67g; Tłuszcz: 43.23g; Węglowodany ogółem: 316.11g; Suma cukrów prostych: 81.0g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.20g; Sól: 6.60g; Sód: 1328.49 mg; Błonnik pokarmowy: 26.23g; W: 31.79 Por; Potas: 3401.06 mg; Wapń: 719.59 mg; Fosfor: 1237.37 mg; Żelazo: 8.22 mg; Magnez: 249.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2795.25 kcal; Białko ogółem: 114.47g; Tłuszcz: 82.25g; Węglowodany ogółem: 347.84g; Suma cukrów prostych: 97.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.30g; Sól: 8.79g; Sód: 1661.06 mg; Błonnik pokarmowy: 27.08g; Potas: 3870.15 mg; Wapń: 426.21 mg; Fosfor: 1014.37 mg; Żelazo: 8.71 mg; Magnez: 294.57 mg;* | *Wartość energetyczna: 2810.64 kcal; Białko ogółem: 128.47g; Tłuszcz: 60.02g; Węglowodany ogółem: 385.39g; Suma cukrów prostych: 82.50g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.87g; Sól: 6.32g; Sód: 1115.07 mg; Błonnik pokarmowy: 31.34g; Potas: 2676.73 mg; Wapń: 788.63 mg; Fosfor: 1172.41 mg; Żelazo: 7.09 mg; Magnez: 238.12 mg;* | *Wartość energetyczna: 2238.29 kcal; Białko ogółem: 102.76g; Tłuszcz: 38.51g; Węglowodany ogółem: 311.15g; Suma cukrów prostych: 73.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.32g; Sól: 7.12g; Sód: 1372.01 mg; Błonnik pokarmowy: 29.75g; Potas: 3594.03 mg; Wapń: 471.72 mg; Fosfor: 1111.43 mg;*  *Żelazo: 13.81 mg; Magnez: 288.91 mg;* | *Wartość energetyczna: 2377.30 kcal; Białko ogółem: 123.20g; Tłuszcz: 48.20g; Węglowodany ogółem: 305.48g; Suma cukrów prostych: 58.57g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.34g; Sól: 7.66g; Sód: 1462.76 mg; Błonnik pokarmowy: 29.37g; Potas: 3652.02 mg; Wapń: 568.02 mg; Fosfor: 1209.41 mg; Żelazo: 10.02 mg; Magnez: 254.39 mg;* |