|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 11.08 PONIEDZIAŁEK | 12.08 WTOREK | 13.08 ŚRODA | 14.08 CZWARTEK | 15.08 PIĄTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ogórek świeży b/s 30g, rukola 5g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,MLE,SOJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 30g, 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),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 60g ***(SOJ),*** papryka 40g, ogórek małosolny 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt***. (GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** 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 b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Śliwki 2szt. | Brzoskwinia 1szt. | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Morele 2 szt. |
| Obiad | Zupa selerowa 350ml ***(MLE,SEL),*** klopsiki gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot b/c 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany brokułem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa 350ml ***(MLE,SEL),*** udko pieczone 100g, ryż 200g, surówka z białej kapusty z marchewką 150g, kompot b/c 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB)***  w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Sok pomidorowy 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt.***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** ogórek kiszony 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,***  ***SEL),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g (***MLE),*** kurczak w galarecie 100g ***(SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, papryka żółta 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo mieszane 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2684.41 kcal; Białko ogółem: 127.69g; Tłuszcz: 53.01g; Węglowodany ogółem: 374.17g; Suma cukrów prostych: 72.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.72g; Sól: 6.54g; Sód: 1943.15 mg; Błonnik pokarmowy: 34.86g; Potas: 4449.74 mg; Wapń: 844.42 mg; Fosfor: 1772.47 mg; Żelazo: 13.78 mg; Magnez: 405.33 mg;* | *Wartość energetyczna: 2451.58 kcal; Białko ogółem: 106.20g; Tłuszcz: 63.37g; Węglowodany ogółem: 316.05g; Suma cukrów prostych: 62.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.69g; Sól: 7.24g; Sód: 2616.43 mg; Błonnik pokarmowy: 31.67g; Potas: 3912.46 mg; Wapń: 528.38 mg; Fosfor: 1369.00 mg; Żelazo: 12.39 mg; Magnez: 351.57 mg;* | *Wartość energetyczna: 2616.81 kcal; Białko ogółem: 115.04g; Tłuszcz: 70.78g; Węglowodany ogółem: 330.42g; Suma cukrów prostych: 47.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.15g; Sól: 6.95g; Sód: 1963.30 mg; Błonnik pokarmowy: 35.11g; Potas: 4026.03 mg; Wapń: 402.65 mg; Fosfor: 1413.57 mg; Żelazo: 13.85 mg; Magnez: 395.88 mg;* | *Wartość energetyczna: 2446.97 kcal; Białko ogółem: 116.02g; Tłuszcz: 62.17g; Węglowodany ogółem: 315.36g; Suma cukrów prostych: 50.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.50g; Sól: 7.20g; Sód: 1567.03 mg; Błonnik pokarmowy: 31.25g; Potas: 3207.78 mg; Wapń: 474.43 mg; Fosfor: 1365.76 mg; Żelazo: 12.07 mg; Magnez: 353.17 mg;* | *Wartość energetyczna: 2800.76 kcal; Białko ogółem: 124.16g; Tłuszcz: 74.39g; Węglowodany ogółem: 363.16g; Suma cukrów prostych: 69.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.52g; Sól: 7.04g; Sód: 1919.08 mg; Błonnik pokarmowy: 35.44g; Potas: 3863.15 mg; Wapń: 764.01 mg; Fosfor: 1440.52 mg; Żelazo: 11.55 mg; Magnez: 371.35 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,MLE,SOJ)***,  wędlina 60g, ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g, ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Budyń waniliowy b/c z musem wiśniowym 100g ***(MLE)*** | Mus owocowo-warzywny  1szt. | Jogurt naturalny 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, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi ze szpinakiem z masłem 250g ***(GLU,JAJ,MLE),*** surówka z marchewki 150g, kompot b/c 250ml | Barszcz czerwony 350ml ***(MLE,SEL),*** gulasz drobiowy  z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250ml | Zupa koperkowa z drobnym makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,MLE,SEL),*** Zrazy wieprzowe bez farszu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej  w sosie musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Pomidorki koktajlowe 100g | Kefir 1szt***. (MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE),*** Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU)***, ogórek małosolny 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka letnia 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** papryka żółta 40g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2498.75 kcal; Białko ogółem: 130.13g; Tłuszcz: 44.68g; Węglowodany ogółem: 333.76g; Suma cukrów prostych: 77.65g; Kwasy tłuszczowe*  *nasycone ogółem: 21.15g; Sól: 6.83g; Sód: 1348.58 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08g; Potas: 3790.36 mg; Wapń: 773.56 mg; Fosfor: 1494.02 mg; Żelazo: 11.05 mg; Magnez: 347.75 mg;* | *Wartość energetyczna: 2700.14 kcal; Białko ogółem: 114.67g; Tłuszcz 89.00g; Węglowodany ogółem: 317.42g; Suma cukrów prostych: 65.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.36g; Sól: 9.36g; Sód: 1937.02 mg; Błonnik pokarmowy: 29.09g; Potas: 3466.09 mg; Wapń: 551.51 mg; Fosfor: 1274.00 mg; Żelazo: 10.85 mg; Magnez: 336.60 mg;* | *Wartość energetyczna: 2857.94 kcal; Białko ogółem: 148.42g; Tłuszcz: 62.51g; Węglowodany ogółem: 377.67g; Suma cukrów prostych: 81.15g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.09g; Sól: 7.86g; Sód: 1794.97 mg; Błonnik pokarmowy: 37.75g; Potas: 3017.90 mg; Wapń: 991.15 mg; Fosfor: 1635.26 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 362.49 mg;* | *Wartość energetyczna: 2226.66 kcal; Białko ogółem: 103.14g; Tłuszcz: 46.54g; Węglowodany ogółem: 299.87g; Suma cukrów prostych: 65.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.67g; Sól: 8.93g; Sód: 2143.07 mg; Błonnik pokarmowy: 34.34g; Potas: 3779.50 mg; Wapń: 485.26 mg; Fosfor: 1397.56 mg; Żelazo: 15.62 mg; Magnez: 412.06 mg;* | *Wartość energetyczna: 2458.74 kcal; Białko ogółem: 125.72g; Tłuszcz: 66.60g; Węglowodany*  *ogółem: 290.22g; Suma cukrów prostych: 37.76g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.37g; Sól: 8.23g; Sód: 1601.78 mg; Błonnik pokarmowy: 31.57g; Potas: 3864.11 mg; Wapń: 756.23 mg; Fosfor: 1560.87 mg; Żelazo: 12.26 mg; Magnez: 356.47 mg;* |