|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 12.07 SOBOTA | 13.07 NIEDZIELA | 14.07 PONIEDZIAŁEK | 15.07 WTOREK | 16.07 ŚRODA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** powidła 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 100g ***(RYB),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR),***  liść sałaty, pomidor b/s 40g,  Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Jabłko pieczone z cynamonem 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt. | Owsianka z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Mus warzywny 1szt. |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),***  kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** zrazik duszony 100g ***(GLU,JAJ)*** w sosie ziołowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** schab z marchewką pieczony 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g  w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** klopsiki  z koperkiem gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki  z pietruszką 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,SEZ),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, warzywa pieczone z ziołami 100g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z brokułem i jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt.***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** 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),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,MLE,SEZ,GLU,GOR),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, SOJ, MLE, SEL,GOR),***  liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2830.58 kcal; Białko ogółem: 127.52g; Tłuszcz: 72.88g; Węglowodany ogółem: 361.49g; Suma cukrów prostych: 87.25g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.54g; Sól: 6.79g; Sód: 1601.10 mg; Błonnik pokarmowy: 29.03g; Potas: 3517.08 mg; Wapń: 414.05 mg; Fosfor: 1239.97 mg; Żelazo: 11.12 mg; Magnez: 281.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2731.97 kcal; Białko ogółem: 111.75g; Tłuszcz: 87.89g; Węglowodany ogółem: 316.43g; Suma cukrów prostych: 54.95g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.47g; Sól: 7.57g; Sód: 1895.19 mg; Błonnik pokarmowy: 27.33g; Potas: 3574.07 mg; Wapń: 616.48 mg; Fosfor: 1053.13 mg; Żelazo: 10.81 mg; Magnez: 252.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 2554.24 kcal; Białko ogółem: 110.89g; Tłuszcz: 66.35g; Węglowodany ogółem: 323.08g; Suma cukrów prostych: 75.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.04g; Sól: 6.75g; Sód: 1321.04 mg; Błonnik pokarmowy: 24.60g; Potas: 3434.28 mg; Wapń: 725.80 mg; Fosfor: 1234.52 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 261.39 mg;* | *Wartość energetyczna: 2700.96 kcal; Białko ogółem: 110.14g; Tłuszcz: 61.87g; Węglowodany ogółem: 364.69g; Suma cukrów prostych: 70.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.71g; Sól: 8.38g; Sód: 2394.65 mg; Błonnik pokarmowy: 32.63g; Potas: 3772.95 mg; Wapń: 515.79 mg; Fosfor: 1323.92 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 295.92 mg;* | *Wartość energetyczna: 2138.27 kcal; Białko ogółem: 92.18g; Tłuszcz: 36.14g; Węglowodany ogółem: 307.11g; Suma cukrów prostych: 66.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.32g; Sól: 6.61g; Sód: 1115.92 mg; Błonnik pokarmowy: 23.75g; Potas: 2948.12 mg; Wapń: 331.75 mg; Fosfor: 857.71 mg; Żelazo: 8.33 mg; Magnez: 196.40 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 17.07 CZWARTEK | 18.07 PIĄTEK | 19.07 SOBOTA | 20.07 NIEDZIELA | 21.07 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** miód 1szt, wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,***  ***SEL),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,***  ***SEL),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(MLE,GOR,JAJ,OZI,SEZ,***  ***SEL),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,***  ***SEL),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rukola 5g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Jabłko gotowane 1szt. | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** | Banan 1szt. | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Krupnik z kaszy jęczmiennej z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** pierogi ze szpinakiem z masłem 250g ***(GLU,JAJ,MLE),*** marchewka plastry gotowana 150g, kompot 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba pieczona  w ziołach 100g ***(RYB)***, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką duszona 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g  ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g,  Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU, SEL),*** pomidor b/s 40g, lisć sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek deliser 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, budyń śmietankowy z musem owocowym 100g ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),***  Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2626.95 kcal; Białko ogółem: 109.91g; Tłuszcz: 93.40g; Węglowodany ogółem: 346.56g; Suma cukrów prostych: 86.70g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 48.19g; Sól: 11.06g; Sód: 1526.00 mg; Błonnik pokarmowy: 28.88g; Potas: 2853.55 mg; Wapń: 833.52 mg; Fosfor: 1196.28 mg; Żelazo: 8.54 mg; Magnez: 266.24 mg;* | *Wartość energetyczna: 2384.83 kcal; Białko ogółem: 116.73g; Tłuszcz: 73.89g; Węglowodany ogółem: 330.80g; Suma cukrów prostych: 74.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.33g; Sól: 4.54g; Sód: 981.46 mg; Błonnik pokarmowy: 29.72g; Potas: 3428.16 mg; Wapń: 621.93 mg; Fosfor: 1200.41 mg; Żelazo: 7.19 mg; Magnez: 224.05 mg;* | *Wartość energetyczna: 2429.00 kcal; Białko ogółem: 106.82g; Tłuszcz: 92.34g; Węglowodany ogółem: 298.94g; Suma cukrów prostych: 74.20g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.43g; Sól: 9.28g; Sód: 2206.47 mg; Błonnik pokarmowy: 26.52g; Potas: 4137.56 mg; Wapń: 610.20 mg; Fosfor: 1270.35 mg; Żelazo: 12.67 mg; Magnez: 305.08 mg;* | *Wartość energetyczna: 2905.37 kcal; Białko ogółem: 129.60g; Tłuszcz: 94.25g; Węglowodany ogółem: 389.53g; Suma cukrów prostych: 107.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 45.42g; Sól: 7.19g; Sód: 1289.72 mg; Błonnik pokarmowy: 30.08g; Potas: 4430.33 mg; Wapń: 779.70 mg; Fosfor: 1467.62 mg; Żelazo: 8.88 mg; Magnez: 353.98 mg;* | *Wartość energetyczna: 2309.87 kcal; Białko ogółem: 114.43g; Tłuszcz: 83.43g; Węglowodany ogółem: 287.84g; Suma cukrów prostych: 56.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 43.07g; Sól: 7.12g; Sód: 1405.38 mg; Błonnik pokarmowy: 26.83g; Potas: 3293.02 mg; Wapń: 465.80 mg; Fosfor: 1097.67 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 244.63 mg;* |