|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 100g ***(RYB),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,MLE,JAJ,SEL,GOR),***  liść sałaty, ogórek kiszony 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 50g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Nektarynka 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy 1szt. | Owsianka z musem truskawkowym b/c 100g ***(GLU,MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** makaron 200g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),***  kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** zrazik duszony 100g ***(GLU,JAJ),*** w sosie ziołowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** schab  z marchewką pieczony 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy ze szpinakiem 100g  w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** klopsiki z koperkiem gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki  z pietruszką 200g, mizeria z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 200ml | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Marchewka w słupkach 100g | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,SEZ),*** serek tartare 1szt.***(MLE),*** papryka żółta 40g, ogórek małosolny 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z brokułem i jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,MLE,SEZ,GLU,GOR),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami i ziarnami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,MLE,SEL,GOR),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2746.24 kcal; Białko ogółem: 140.38g; Tłuszcz: 76.25g; Węglowodany ogółem: 322.36g; Suma cukrów prostych: 43.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.54g; Sól: 8.40g; Sód: 2337.25 mg; Błonnik pokarmowy: 29.37g; Potas: 3658.98 mg; Wapń: 554.93 mg; Fosfor: 1580.41 mg; Żelazo: 14.06 mg; Magnez: 390.13 mg;* | *Wartość energetyczna: 2798.34 kcal; Białko ogółem: 108.24g; Tłuszcz: 105.72g; Węglowodany ogółem: 306.59g; Suma cukrów prostych: 34.03g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.56g; Sól: 7.03g; Sód: 1724.15 mg; Błonnik pokarmowy: 31.81g; Potas: 3411.27 mg; Wapń: 470.86 mg; Fosfor: 1190.40 mg; Żelazo: 11.68 mg; Magnez: 319.44 mg;* | *Wartość energetyczna: 2557.91 kcal; Białko ogółem: 115.71g; Tłuszcz: 69.56g; Węglowodany ogółem: 314.70g; Suma cukrów prostych: 59.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.58g; Sól: 6.95g; Sód: 1404.55 mg; Błonnik pokarmowy: 28.55g; Potas: 3667.97 mg; Wapń: 794.11 mg; Fosfor: 1495.93 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 356.76 mg;* | *Wartość energetyczna: 2729.50 kcal; Białko ogółem: 111.92g; Tłuszcz: 68.81g; Węglowodany ogółem: 365.56g; Suma cukrów prostych: 58.84g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.70g; Sól: 9.55g; Sód: 2764.33 mg; Błonnik pokarmowy: 39.18g; Potas: 4281.54 mg; Wapń: 632.26 mg; Fosfor: 1625.27 mg; Żelazo: 14.45 mg; Magnez: 419.83 mg;* | *Wartość energetyczna: 2439.15 kcal; Białko ogółem: 115.20g; Tłuszcz: 52.13g; Węglowodany ogółem: 333.86g; Suma cukrów prostych: 60.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.54g; Sól: 7.80g; Sód: 1597.48 mg; Błonnik pokarmowy: 30.29g; Potas: 3280.09 mg; Wapń: 489.13 mg; Fosfor: 1218.95 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 313.11 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z bazylią i suszonymi pomidorami 100g ***(MLE),***  serek haga 1szt ***(MLE),***  wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,***  ***SEL),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka grahamka 1szt. ***(GLU),*** 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 b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(MLE,GOR,JAJ,OZI,SEZ,***  ***SEL),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, ogórek b/s 30g,  Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Sok warzywny 200ml | Brzoskwinia 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),*** surówka z marchewki 150g, kompot b/c 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba pieczona  w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR,MLE),*** kompot b/c 250 ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką duszona 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250ml | Zupa koperkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** gulasz drobiowy z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z ogórka kiszonego 150g, kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2 szt. ***(GLU,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g,  Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),***  wędlina 60g ***(SOJ, GOR, MLE, GLU, DWU, SEL),*** rzodkiewka 30g, papryka 30g, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** 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, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,JAJ,MLE,SOJ,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** liść sałaty, papryka 30g Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** papryka 30g, pomidor b/s 40g, pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),***  Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2565.71 kcal; Białko ogółem: 119.94g; Tłuszcz: 94.58g; Węglowodany ogółem: 332.90g; Suma cukrów prostych: 77.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 50.77g; Sól: 11.64g; Sód: 1402.52 mg; Błonnik pokarmowy: 32.20g; Potas: 2935.04 mg; Wapń: 774.73 mg; Fosfor: 1387.42 mg; Żelazo: 10.52 mg; Magnez: 337.25 mg;* | *Wartość energetyczna: 2649.58 kcal; Białko ogółem: 132.02g; Tłuszcz: 90.51g; Węglowodany ogółem: 348.58g; Suma cukrów prostych: 71.69g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 42.15g; Sól: 6.24g; Sód: 1530.90 mg; Błonnik pokarmowy: 35.61g; Potas: 3888.88 mg; Wapń: 722.87 mg; Fosfor: 1565.46 mg; Żelazo: 11.17 mg; Magnez: 352.66 mg;* | *Wartość energetyczna: 2322.60 kcal; Białko ogółem: 105.95g; Tłuszcz: 89.94g; Węglowodany ogółem: 289.02g; Suma cukrów prostych: 48.8g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 44.89g; Sól: 9.64g; Sód: 2398.83 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24g; W: 29.19 Por; Potas: 4440.71 mg; Wapń: 581.19 mg; Fosfor: 1474.72 mg; Żelazo: 16.10 mg; Magnez: 406.28 mg;* | *Wartość energetyczna: 2937.28 kcal; Białko ogółem: 131.99g; Tłuszcz: 103.21g; Węglowodany ogółem: 386.19g; Suma cukrów prostych: 111.05g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 47.81g; Sól: 7.85g; Sód: 1593.45 mg; Błonnik pokarmowy: 35.03g; Potas: 4576.03 mg; Wapń: 975.90 mg; Fosfor: 1790.07 mg; Żelazo: 11.39 mg; Magnez: 446.30 mg;* | *Wartość energetyczna: 2343.92 kcal; Białko ogółem: 117.55g; Tłuszcz: 83.47g; Węglowodany ogółem: 291.19g; Suma cukrów prostych: 42.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.50g; Sól: 7.40g; Sód: 2071.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.58g; Potas: 3112.73 mg; Wapń: 438.66 mg; Fosfor: 1131.04 mg; Żelazo: 9.59 mg; Magnez: 274.98 mg;* |