|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 22.07 WTOREK | 23.07 ŚRODA | 24.07 CZWARTEK | 25.07 PIĄTEK | 26.07 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  parówka 1szt. ***(SOJ,GOR,SEL,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,SEL),*** miód 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 60g ***(SOJ,GLU,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok jabłkowo-marchwiowy 1szt. | Mix owoców z jogurtem naturalnym 100g ***(MLE)*** | Mus owocowo - warzywny 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Marchewka słupki 100g |
| Obiad | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Filet drobiowy pieczony z mozzarellą i pomidorami 100g ***(MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Kotlet schabowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),***  Filet drobiowy z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka letnia 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 40g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z ogórkiem 160g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,SEL),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,GLU,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU,***  ***DWU),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),***  wędlina 40g ***(SOJ,GOR,MLE,GLU,DWU,***  ***SEL),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka żółta 30g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2239.35 kcal; Białko ogółem: 91.97g; Tłuszcz: 36.02g; Węglowodany ogółem: 324.43g; Suma cukrów prostych: 62.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.60g; Sól: 6.32g; Sód: 1217.20 mg; Błonnik pokarmowy: 27.85g; Potas: 3057.20 mg; Wapń: 678.06 mg; Fosfor: 1180.42 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 289.75 mg;* | *Wartość energetyczna: 2473.62 kcal; Białko ogółem: 119.40g; Tłuszcz: 68.00g; Węglowodany ogółem: 292.82g; Suma cukrów prostych: 57.38g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42g; Sól: 6.19g; Sód: 1872.30 mg; Błonnik pokarmowy: 33.50g; Potas: 4412.37 mg; Wapń: 510.77 mg; Fosfor: 1253.06 mg; Żelazo: 12.03 mg; Magnez: 313.51 mg;* | *Wartość energetyczna: 2347.22 kcal; Białko ogółem: 117.23g; Tłuszcz: 33.63g; Węglowodany ogółem: 338.36g; Suma cukrów prostych: 74.78g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.94g; Sól: 7.86g; Sód: 1597.10 mg; Błonnik pokarmowy: 28.97g; Potas: 4628.33 mg; Wapń: 763.43 mg; Fosfor: 1600.28 mg; Żelazo: 11.93 mg; Magnez: 383.45 mg;* | *Wartość energetyczna: 2642.92 kcal; Białko ogółem: 97.96 g; Tłuszcz: 79.53g; Węglowodany ogółem: 318.02g; Suma cukrów prostych: 54.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.69g; Sól: 6.46g; Sód: 1876.80 mg; Błonnik pokarmowy: 34.75g; Potas: 4007.30 mg; Wapń: 467.03 mg; Fosfor: 1257.04 mg; Żelazo: 11.33 mg; Magnez: 328.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 2678.78 kcal; Białko ogółem: 122.05g; Tłuszcz: 59.67g; Węglowodany ogółem: 365.52g; Suma cukrów prostych: 84.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.26g; Sól: 7.38g; Sód: 1739.62 mg; Błonnik pokarmowy: 32.06g; Potas: 4018.04 mg; Wapń: 818.88 mg; Fosfor: 1585.21 mg; Żelazo: 10.72 mg; Magnez: 348.48 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 27.07 NIEDZIELA | 28.07 PONIEDZIAŁEK | 29.07 WTOREK | 30.07 ŚRODA | 31.07 CZWARTEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(SOJ,GOR,MLE,GLU,DWU),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,GOR),*** powidła 1szt., liść sałaty, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pasta z tuńczyka 80g ***(RYB,JAJ,MLE),*** papryka 30g, ogórek małosolny 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU)***, dżem 1szt. liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Nektarynka 1szt. | Sok pomidorowy 200ml | Budyń waniliowy z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Brzoskwinia 1szt. |
| Obiad | 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 | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z marchwi  i jabłka 150g, kompot 250ml | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** kompot 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Zraz wieprzowy bez farszu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Karkówka pieczona 100g  w sosie chrzanowym 100ml ***(MLE,DWU),*** ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą, bazylią i oliwą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,GOR),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo warzywne z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SEL,GOR),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),*** 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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2924.92 kcal; Białko ogółem: 117.79g; Tłuszcz: 105.88g; Węglowodany ogółem: 314.32g; Suma cukrów prostych: 63.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.12g; Sól: 5.36g; Sód: 1859.06 mg; Błonnik pokarmowy: 29.51g; Potas: 3650.84 mg; Wapń: 489.77 mg; Fosfor: 1196.92 mg; Żelazo: 12.28 mg; Magnez: 291.06 mg;* | *Wartość energetyczna: 2746.04 kcal; Białko ogółem: 143.87g; Tłuszcz: 44.14g; Węglowodany ogółem: 383.91g; Suma cukrów prostych: 105.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.58g; Sól: 8.27g; Sód: 1492.26 mg; Błonnik pokarmowy: 33.26g; Potas: 4254.93 mg; Wapń: 851.94 mg; Fosfor: 1820.04 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 355.13 mg;* | *Wartość energetyczna: 2481.44 kcal; Białko ogółem: 137.76g; Tłuszcz: 74.13g; Węglowodany ogółem: 262.60g; Suma cukrów prostych: 34.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.34g; Sól: 7.46g; Sód: 1308.93 mg; Błonnik pokarmowy: 19.48g; Potas: 1597.37 mg; Wapń: 341.82 mg; Fosfor: 716.96 mg; Żelazo: 5.93 mg; Magnez: 179.95 mg;* | *Wartość energetyczna: 2471.24 kcal; Białko ogółem: 105.90g; Tłuszcz: 59.57g; Węglowodany ogółem: 318.61g; Suma cukrów prostych: 65.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.86g; Sól: 7.69g; Sód: 1750.96 mg; Błonnik pokarmowy: 31.42g; Potas: 3054.23 mg; Wapń: 642.24 mg; Fosfor: 1257.06 mg; Żelazo: 12.55 mg; Magnez: 323.48 mg;* | *Wartość energetyczna: 2451.17 kcal; Białko ogółem: 114.06g; Tłuszcz: 78.57g; Węglowodany ogółem: 267.72g; Suma cukrów prostych: 73.33g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.20g; Sól: 6.86g; Sód: 1334.58 mg; Błonnik pokarmowy: 29.39g; Potas: 3999.48 mg; Wapń: 845.95 mg; Fosfor: 1404.36 mg; Żelazo: 11.60 mg; Magnez: 306.57 mg;* |