|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** powidła 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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 pszenna 1szt***. (GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** 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),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),***  dżem 1szt., wędlina 60g ***(SOJ,GLU,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kawa mleczna 250ml ***(GLU,MLE)*** |
| II śniadanie | Sok jabłkowo -marchwiowy  1szt. | Serek homogenizowany owocowy 1szt***. (MLE)*** | Mus owocowo-warzywny 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Warzywa pieczone z ziołami 100g |
| Obiad | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** klopsiki z koperkiem gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy pieczony faszerowany brokułem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy z morelą pieczony 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** ryba w galarecie 100g ***(RYB,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, banan 1szt., Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g ***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,SEL),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,GLU,***  ***DWU),*** 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),*** wędlina 40g ***(SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU,***  ***DWU),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2537.46 kcal; Białko ogółem: 110.32g; Tłuszcz: 46.51g; Węglowodany ogółem: 357.15g; Suma cukrów prostych: 75.13g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.84g; Sól: 6.27g; Sód: 1278.02 mg; Błonnik pokarmowy: 29.16g; Potas: 3911.78 mg; Wapń: 804.95 mg; Fosfor: 1358.74 mg; Żelazo: 11.00 mg; Magnez: 302.43 mg;* | *Wartość energetyczna: 2394.78 kcal; Białko ogółem: 116.36g; Tłuszcz: 69.84g; Węglowodany ogółem: 278.92g; Suma cukrów prostych: 45.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.96g; Sól: 5.64g; Sód: 1708.10 mg; Błonnik pokarmowy: 32.43g; Potas: 4060.01 mg; Wapń: 508.92 mg; Fosfor: 1245.29 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 361.61 mg;* | *Wartość energetyczna: 2343.17 kcal; Białko ogółem: 117.81g; Tłuszcz: 32.63g; Węglowodany ogółem: 337.20g; Suma cukrów prostych: 67.27g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.45g; Sól: 7.78g; Sód: 1564.59 mg; Błonnik pokarmowy: 25.29g; Potas: 4300.30 mg; Wapń: 699.29 mg; Fosfor: 1464.77 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 344.23 mg;* | *Wartość energetyczna: 2402.38 kcal; Białko ogółem: 98.57g; Tłuszcz: 54.60g; Węglowodany ogółem: 308.80g; Suma cukrów prostych: 53.72g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.56g; Sól: 4.33g; Sód: 1024.20 mg; Błonnik pokarmowy: 30.31g; Potas: 3728.53 mg; Wapń: 426.00 mg; Fosfor: 1021.90 mg; Żelazo: 8.40 mg; Magnez: 249.78 mg;* | *Wartość energetyczna: 3125.53 kcal; Białko ogółem: 135.85g; Tłuszcz: 66.03g; Węglowodany ogółem: 450.48g; Suma cukrów prostych: 95.63g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.34g; Sól: 9.62g; Sód: 2242.06 mg; Błonnik pokarmowy: 35.98g; Potas: 4365.29 mg; Wapń: 846.51 mg; Fosfor: 1495.14 mg; Żelazo: 11.96 mg; Magnez: 344.05 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,GOR),*** powidła 1szt., 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),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, mus owocowo - warzywny 1szt., 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),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z 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)*** | Jabłko pieczone z cynamonem 1szt. | Sok pomidorowy 200ml | Budyń waniliowy z musem owocowym 100g ***(MLE)*** | Banan 1szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** rolada schabowa ze szpinakiem 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 150g, kompot 250ml | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** potrawka drobiowa w sosie śmietankowym 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka baby gotowana 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 50ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Rolada drobiowa masłem i pietruszką 100g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** brokuł gotowany 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** burak pieczony w plastrach  z fetą 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,GOR),*** 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 warzywne z kurczakiem i cukinią 250g ***(GLU,SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SEL,GOR),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, 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 czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2772.48 kcal; Białko ogółem: 111.97g; Tłuszcz: 89.27g; Węglowodany ogółem: 318.10g; Suma cukrów prostych: 63.54g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.82g; Sól: 5.69g; Sód: 2072.24 mg; Błonnik pokarmowy: 28.19g; Potas: 3291.55 mg; Wapń: 516.78 mg; Fosfor: 1066.45 mg; Żelazo: 11.77 mg; Magnez: 271.73 mg;* | *Wartość energetyczna: 2737.18 kcal; Białko ogółem: 126.12g; Tłuszcz: 50.50g; Węglowodany ogółem: 381.05g; Suma cukrów prostych: 96.82g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.30g; Sól: 5.52g; Sód: 1426.46 mg; Błonnik pokarmowy: 30.19g; Potas: 3617.33 mg; Wapń: 797.78 mg; Fosfor: 1560.75 mg; Żelazo: 8.74 mg; Magnez: 263.64 mg;* | *Wartość energetyczna: 2551.35 kcal; Białko ogółem: 138.57g; Tłuszcz: 74.35g; Węglowodany ogółem: 276.51g; Suma cukrów prostych: 35.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.36g; Sól: 6.86g; Sód: 1068.54 mg; Błonnik pokarmowy: 16.82g; Potas: 1469.13 mg; Wapń: 316.26 mg; Fosfor: 599.38 mg; Żelazo: 4.50 mg; Magnez: 130.27 mg;* | *Wartość energetyczna: 2621.16 kcal; Białko ogółem: 112.16g; Tłuszcz: 65.56g; Węglowodany ogółem: 335.56g; Suma cukrów prostych: 68.15g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:28.39g; Sól: 8.63g; Sód: 2103.71 mg; Błonnik pokarmowy: 29.38g; Potas: 3367.19 mg; Wapń: 473.07 mg; Fosfor: 1245.51 mg; Żelazo: 12.22 mg; Magnez: 301.61 mg;* | *Wartość energetyczna: 2325.29 kcal; Białko ogółem: 112.55g; Tłuszcz: 45.12g; Węglowodany ogółem: 314.24g; Suma cukrów prostych: 103.20g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.04g; Sól: 6.78g; Sód: 1301.65 mg; Błonnik pokarmowy: 29.57g; Potas: 4585.23 mg; Wapń: 802.44 mg; Fosfor: 1325.59 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 346.05 mg;* |