|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 22.07 WTOREK | 23.07 ŚRODA | 24.07 CZWARTEK | 25.07 PIĄTEK | 26.07 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,GOR,SEL,MLE,JAJ),***, wędlina 40g ***(SOJ,MLE,SEL,GOR,GLU,******DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml  | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g***(SOJ,GLU,MLE,GOR,JAJ,SEL),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt***. (MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(SOJ,GLU,SEL,GOR,MLE),***rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Kawa mleczna b/c 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),*** klopsiki z koperkiem gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy pieczony faszerowany brokułem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 250ml  | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy z morelą pieczony 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka z kalarepy i marchwi 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml  | Zupa pomidorowa z ryżem 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml  | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g ***(DWU),*** sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, mizeria 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml  |
| Podwieczorek | Burak pieczony w plastrach z fetą 100g ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR)*** | Sok warzywny 200ml | Maślanka 200ml ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z 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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,GOR,MLE,GLU,DWU,******SEL),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka żółta 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2347.66 kcal; Białko ogółem: 98.03g; Tłuszcz: 44.87g; Węglowodany ogółem: 335.21g; Suma cukrów prostych: 61.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.55g; Sól: 7.00g; Sód: 1442.34 mg; Błonnik: pokarmowy 31.79g; Potas: 3585.90 mg; Wapń: 772.05 mg; Fosfor: 1433.74 mg; Żelazo: 12.48 mg; Magnez: 373.57 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: 2290.21 kcal; Białko ogółem: 124.69g; Tłuszcz: 33.59g; Węglowodany ogółem: 326.55g; Suma cukrów prostych: 66.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.60g; Sól: 8.54g; Sód: 1677.94 mg; Błonnik pokarmowy: 32.04g; Potas: 4928.68 mg; Wapń: 801.46 mg; Fosfor: 1780.87 mg; Żelazo: 14.13 mg; Magnez: 446.74 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2509.77 kcal; Białko ogółem: 102.38g; Tłuszcz: 63.81g; Węglowodany ogółem: 322.09g; Suma cukrów prostych: 56.22g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.24g; Sól: 6.52g; Sód: 1938.80 mg; Błonnik pokarmowy: 35.82g; Potas: 4262.10 mg; Wapń: 634.73 mg; Fosfor: 1459.44 mg; Żelazo: 12.47 mg; Magnez: 379.60 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2895.73 kcal; Białko ogółem: 137.10g; Tłuszcz: 71.13g; Węglowodany ogółem: 381.71g; Suma cukrów prostych: 74.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.80g; Sól: 9.05g; Sód: 1929.99 mg; Błonnik pokarmowy: 36.33g; Potas: 4320.45 mg; Wapń: 859.07 mg; Fosfor: 1771.95 mg; Żelazo: 12.75 mg; Magnez: 419.15 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 graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** wędlina 40g ***(SOJ,GOR,MLE,GLU,DWU)***serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(SOJ,SEL,GOR),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, Kawa mleczna b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 80g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, ogórek małosolny 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml  | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU)***, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** |
| II śniadanie | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Nektarynka 1szt.  | Sok pomidorowy 200ml | Budyń waniliowy z musem owocowym b/c 100g ***(MLE)*** | Brzoskwinia 1szt. |
| Obiad | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** rolada schabowa ze szpinakiem 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml  | Botwinka z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** potrawka drobiowa w sosie śmietankowym 200g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot b/c 250ml  | Zupa gulaszowa z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** Kaszotto z pieczarkami i papryką 400g ***(GLU),*** kompot b/c 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Zraz wieprzowy bez farszu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Rolada drobiowa masłem i pietruszką 100g ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml ***(GLU),*** surówka z kapusty pekińskiej z sosem musztardowym 150g ***(GOR),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Mix warzyw w słupkach 100g | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SEL,GOR),*** wędlina 40g ***(GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, 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),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml  | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2747.42 kcal; Białko ogółem: 119.75g; Tłuszcz: 95.97g; Węglowodany ogółem: 299.47g; Suma cukrów prostych: 39.56g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.10g; Sól: 5.65g; Sód: 2038.97 mg; Błonnik pokarmowy: 32.31g; Potas: 3906.96 mg; Wapń: 517.57 mg; Fosfor: 1293.53 mg; Żelazo: 14.30 mg; Magnez: 362.83 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2585.75 kcal; Białko ogółem: 132.46g; Tłuszcz: 44.08g; Węglowodany ogółem: 365.81g; Suma cukrów prostych: 87.62g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.12g; Sól: 6.00g; Sód: 1667.78 mg; Błonnik pokarmowy: 37.35g; Potas: 4425.17 mg; Wapń: 1031.04 mg; Fosfor: 1977.21 mg; Żelazo: 12.76 mg; Magnez: 400.11 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2175.89 kcal; Białko ogółem: 107.60g; Tłuszcz: 59.43g; Węglowodany ogółem: 263.14g; Suma cukrów prostych: 33.26g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.10g; Sól: 7.83g; Sód: 1499.49 mg; Błonnik pokarmowy: 30.12g; Potas: 2596.48 mg; Wapń: 404.01 mg; Fosfor: 1323.74 mg; Żelazo: 10.45 mg; Magnez: 309.57 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2608.73 kcal; Białko ogółem: 124.78g; Tłuszcz: 63.99g; Węglowodany ogółem: 333.43g; Suma cukrów prostych: 51.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.40g; Sól: 9.14g; Sód: 2413.26 mg; Błonnik pokarmowy: 34.15g; Potas: 3484.78 mg; Wapń: 505.63 mg; Fosfor: 1492.08 mg; Żelazo: 15.12 mg; Magnez: 396.05 mg;*  | *Wartość energetyczna: 2476.62 kcal; Białko ogółem: 126.64g; Tłuszcz: 72.76g; Węglowodany ogółem: 277.25g; Suma cukrów prostych: 62.58g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.41g; Sól: 7.61g; Sód: 1408.86 mg; Błonnik pokarmowy: 33.00g; Potas: 4009.52 mg; Wapń: 829.98 mg; Fosfor: 1531.03 mg; Żelazo: 12.31 mg; Magnez: 371.96 mg;*  |