|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 21.08 CZWARTEK | 22.08 PIĄTEK | 23.08 SOBOTA | 24.08 NIEDZIELA | 25.08 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),***  pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g, ser żółty 20g ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt***. (GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU, JAJ, SOJ, SEL,GOR, MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 30g, papryka 30g, Kawa zbożowa  z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),***  ketchup 15g, wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU, SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** dżem 1szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II  śniadanie | Serek homogenizowany owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt***. (MLE)*** + Ciastka Belvita 4szt. ***(GLU,MLE,JAJ,SOJ)*** | Pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt. | Śliwki 2szt. |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** kotlet schabowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(MLE,SEL),*** kurczak po tajsku 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  karkówka pieczona 100g, sos chrzanowy 100ml ***(MLE,DWU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kalarepy i marchewki 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),***  wędlina 60g ***(GLU, MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka truskawkowa z bananem 100g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** leczo z kurczakiem  i cukinią 250g ***(GLU,SEL),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2939.56 kcal; Białko ogółem: 130.66g; Tłuszcz: 102.24g; Węglowodany ogółem: 313.60g; Suma cukrów prostych: 60.63g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.76g; Sól: 8.21g; Sód: 2074.57 mg; Błonnik pokarmowy: 28.37g; Potas: 3475.12 mg; Wapń: 720.48 mg; Fosfor: 1231.78 mg; Żelazo: 10.26 mg; Magnez: 272.65 mg;* | *Wartość energetyczna: 2674.76 kcal; Białko ogółem: 107.89g; Tłuszcz: 78.45g; Węglowodany ogółem: 326.32g; Suma cukrów prostych: 48.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.09g; Sól: 7.11g; Sód: 1544.78 mg; Błonnik pokarmowy: 35.84g; Potas: 3950.97 mg; Wapń: 516.97 mg; Fosfor: 1363.19 mg; Żelazo: 11.04 mg; Magnez: 355.62 mg;* | *Wartość energetyczna: 2794.27 kcal; Białko ogółem: 136.44g; Tłuszcz: 45.66g; Węglowodany ogółem: 391.73g; Suma cukrów prostych: 83.14g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.93g; Sól: 5.78g; Sód: 1626.97 mg; Błonnik pokarmowy: 32.24g; Potas: 3534.03 mg; Wapń: 844.50 mg; Fosfor: 1606.90 mg; Żelazo: 9.99 mg; Magnez: 329.41 mg;* | *Wartość energetyczna: 2739.18 kcal; Białko ogółem: 119.95g; Tłuszcz: 95.84g; Węglowodany ogółem: 288.00g; Suma cukrów prostych: 58.74g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.12g; Sól: 7.21g; Sód: 2017.04 mg; Błonnik pokarmowy: 28.24g; Potas: 3625.33 mg; Wapń: 741.91 mg; Fosfor: 1444.17 mg; Żelazo: 12.20 mg; Magnez: 301.67 mg;* | *Wartość energetyczna: 2304.67 kcal; Białko ogółem: 113.24g; Tłuszcz: 41.65g; Węglowodany ogółem: 323.88g; Suma cukrów prostych: 79.71g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.81g; Sól: 7.04g; Sód: 1638.58 mg; Błonnik pokarmowy: 32.45g; Potas: 4610.97 mg; Wapń: 560.17 mg; Fosfor: 1462.83 mg; Żelazo: 12.01 mg; Magnez: 331.48 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 26.08 WTOREK | 27.08 ŚRODA | 28.08 CZWARTEK | 29.08 PIĄTEK | 30.08 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Bułka graham 1szt***. (GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek małosolny 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** dżem 1szt., papryka 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE,JAJ)***, ketchup 15g, wędlina 40g, serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Owsianka z musem truskawkowym 100g ***(GLU,MLE)*** | Burak pieczony w plastrach z fetą i oliwą 100g ***(MLE)*** | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sok warzywny 200ml | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** żeberka pieczone w miodzie 120g w sosie pieczeniowym 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300g ***(GLU,JAJ,MLE),*** jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** kotlet pożarski pieczony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** makaron spaghetti 250g ***(GLU,JAJ)***  z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE,GOR,SOJ),*** ogórek b/s 30g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana z rzodkiewką i ogórkiem 160g ***(SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka żółta 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 20g ***(GLU,MLE),*** sałatka letnia 100g ***(MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),***serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 3005.58 kcal; Białko ogółem: 124.44g; Tłuszcz: 97.44g; Węglowodany ogółem: 348.41g; Suma cukrów prostych: 82.34g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.47g; Sól: 7.25g; Sód: 1510.35 mg; Błonnik pokarmowy: 32.95g; Potas: 4588.28 mg; Wapń: 889.51 mg; Fosfor: 1600.46 mg; Żelazo: 12.17 mg; Magnez: 349.71 mg;* | *Wartość energetyczna: 2525.38 kcal; Białko ogółem: 135.93g; Tłuszcz: 48.57g; Węglowodany ogółem: 328.51g; Suma cukrów prostych: 62.26g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.19g; Sól: 7.71g; Sód: 1419.06 mg; Błonnik pokarmowy: 26.16g; Potas: 2991.16 mg; Wapń: 422.92 mg; Fosfor: 822.38 mg; Żelazo: 10.15 mg; Magnez: 243.17 mg;* | *Wartość energetyczna: 2247.44 kcal; Białko ogółem: 94.19g; Tłuszcz: 53.95g; Węglowodany ogółem: 297.24g; Suma cukrów prostych: 52.37g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.66g; Sól: 6.28 g; Sód: 1415.65 mg; Błonnik pokarmowy: 25.23g; Potas: 2808.30 mg; Wapń: 524.29 mg; Fosfor: 1096.65 mg; Żelazo: 9.58 mg; Magnez: 265.20 mg;* | *Wartość energetyczna: 2684.12 kcal; Białko ogółem: 120.04g; Tłuszcz: 71.03g; Węglowodany ogółem: 336.31g; Suma cukrów prostych: 95.17g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.58g; Sól: 9.89g; Sód: 2024.11 mg; Błonnik pokarmowy: 34.63g; Potas: 4227.96 mg; Wapń: 882.28 mg; Fosfor: 1693.50 mg; Żelazo: 12.90 mg; Magnez: 385.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2507.19 kcal; Białko ogółem: 103.12g; Tłuszcz: 60.31g; Węglowodany ogółem: 328.30g; Suma cukrów prostych 63.67g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.39g; Sól: 8.46g; Sód: 2399.67 mg; Błonnik pokarmowy: 29.10g; Potas: 3435.49 mg; Wapń: 782.31 mg; Fosfor: 1296.37 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 318.63 mg;* |