|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1szt***. (GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),***  ketchup 15g, wędlina 40g, serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350 ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** dżem 1szt.,  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,JAJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| II  śniadanie | Serek homogenizowany owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt***. (MLE)*** + Ciastka Belvita 4szt***. (GLU,MLE,JAJ,SOJ)*** | Jabłko gotowane 1szt. | Sok pomidorowy 1szt. | Banan 1szt. |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** klopsiki drobiowe gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, brokuł gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa selerowa z ryżem 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),***  kompot 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab z marchewką 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** Pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1 szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, jabłko gotowane 1szt., liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** powidła 1szt., twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2680.69 kcal; Białko ogółem: 104.40g; Tłuszcz: 77.30g; Węglowodany ogółem: 329.39g; Suma cukrów prostych: 65.8g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.28g; Sól: 6.29g; Sód: 1347.50 mg; Błonnik pokarmowy: 26.73g;WW: 33.02 Por; Potas: 3179.41 mg; Wapń: 410.70 mg; Fosfor: 811.77 mg; Żelazo: 7.64 mg; Magnez: 209.80 mg;* | *Wartość energetyczna: 2562.10 kcal; Białko ogółem: 107.45g; Tłuszcz: 65.55g; Węglowodany ogółem: 322.08g; Suma cukrów prostych: 48.63g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.79g; Sól: 5.91g; Sód: 1095.59 mg; Błonnik pokarmowy: 30.01g; Potas: 3818.19 mg; Wapń: 450.28 mg; Fosfor: 1091.35 mg; Żelazo: 10.25 g; Magnez: 276.84 mg;* | *Wartość energetyczna: 2499.76 kcal; Białko ogółem: 115.05g; Tłuszcz: 30.29g; Węglowodany ogółem: 372.24g; Suma cukrów prostych: 92.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.15g; Sól: 4.82g; Sód: 1321.58 mg; Błonnik pokarmowy: 28.75g;SPotas: 3197.12 mg; Wapń: 784.37 mg; Fosfor: 1298.73 mg; Żelazo: 7.62 mg; Magnez: 241.32 mg;* | *Wartość energetyczna: 2507.27 kcal; Białko ogółem: 105.30g; Tłuszcz: 67.24g; Węglowodany ogółem: 306.99g; Suma cukrów prostych: 52.21g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.34g; Sól: 6.64g; Sód: 1790.43 mg; Błonnik pokarmowy: 25.46g; Potas: 2996.95 mg; Wapń: 447.21 mg; Fosfor: 1101.60 mg; Żelazo: 9.61 mg; Magnez: 237.03 mg;* | *Wartość energetyczna: 2626.53 kcal; Białko ogółem: 120.67g; Tłuszcz: 41.89g; Węglowodany ogółem: 396.30g; Suma cukrów prostych: 108.92g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.75g; Sól: 7.75g; Sód: 1920.57 mg; Błonnik pokarmowy: 32.27g; Potas: 5100.50 mg; Wapń: 524.94 mg; Fosfor: 1320.10 mg; Żelazo: 12.11 mg; Magnez: 355.28 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 26.08 WTOREK | 27.08 ŚRODA | 28.08 CZWARTEK | 29.08 PIĄTEK | 30.08 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** dżem 1szt., pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z brzoskwinią 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kawa zbożowa z mlekiem 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE,JAJ),*** ketchup 15g, wędlina 40g, serek deliser 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, 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 200 ml | Kefir 1szt***. (MLE)*** |
| Obiad | Żurek z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL,DWU),*** filet drobiowy faszerowany brokułem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, marchewka gotowana  z masłem 150g ***(GLU,MLE),*** kompot 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** pierogi leniwe z masłem, cukrem i cynamonem 300g ***(GLU,MLE,JAJ),*** jogurt naturalny 1szt***. (MLE),*** kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszką 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, bukiet warzyw gotowanych 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE,GOR,SOJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** 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 ziemniaczana 160g ***(SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, mus owocowo-warzywny 1szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt ***(MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko pieczone z cynamonem 1szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z ryżem, kurczakiem i ananasem 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,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 brokułowa z jajkiem 160g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2585.66 kcal; Białko ogółem: 117.59g; Tłuszcz: 53.41g; Węglowodany ogółem: 349.58g; Suma cukrów prostych: 83.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.17g; Sól: 7.17g; Sód: 1474.19 mg; Błonnik pokarmowy: 31.34g; Potas: 4372.73 mg; Wapń: 835.60 mg; Fosfor: 1475.34 mg; Żelazo: 9.83 mg; Magnez: 329.11 mg;* | *Wartość energetyczna: 2693.24 kcal; Białko ogółem: 138.77g; Tłuszcz: 58.00g; Węglowodany ogółem: 343.37g; Suma cukrów prostych: 57.76g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.67g; Sól: 7.26g; Sód: 1234.10 mg; Błonnik pokarmowy: 22.71g; Potas: 2742.05 mg; Wapń: 427.23 mg; Fosfor: 738.19 mg; Żelazo: 8.03 mg; Magnez: 190.09 mg;* | *Wartość energetyczna: 2395.32 kcal; Białko ogółem: 102.68g; Tłuszcz: 56.41g; Węglowodany ogółem: 320.92g; Suma cukrów prostych: 76.68g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.65g; Sól: 5.96g; Sód: 1271.69 mg; Błonnik pokarmowy: 27.45g; Potas: 3284.39 mg; Wapń: 388.77 mg; Fosfor: 936.57 mg; Żelazo: 10.42 mg; Magnez: 245.64 mg;* | *Wartość energetyczna: 2337.51 kcal; Białko ogółem: 126.83g; Tłuszcz: 44.58g; Węglowodany ogółem: 298.87g; Suma cukrów prostych: 94.85g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.11g; Sól: 7.58g; Sód: 1323.32 mg; Błonnik pokarmowy: 28.38g; Potas: 4181.01 mg; Wapń: 851.43 mg; Fosfor: 1586.23 mg; Żelazo: 10.65 mg; Magnez: 326.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 2557.71 kcal; Białko ogółem: 104.10g; Tłuszcz: 65.31g; Węglowodany ogółem: 332.75g; Suma cukrów prostych: 60.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.56g; Sól: 8.50g; Sód: 2187.41 mg; Błonnik pokarmowy: 26.89g; Potas: 3261.83 mg; Wapń: 620.70 mg; Fosfor: 1093.52 mg; Żelazo: 10.24 mg; Magnez: 278.77 mg;* |