|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 21.08 CZWARTEK | 22.08 PIĄTEK | 23.08 SOBOTA | 24.08 NIEDZIELA | 25.08 PONIEDZIAŁEK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt***. (GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj  z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata owocowa b/c 250ml | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twaróg krojony 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** papryka 30g, ogórek b/s 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt***. (MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE)*** | Sok pomidorowy 1szt. | Śliwki 2szt. |
| 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, surówka z pora i kukurydzy 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 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 b/c 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka z białej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** schab z marchewką 100g, sos własny 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z czerwonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** pieczeń ze schabu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, surówka z kalarepy i marchewki 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Mus owocowo – warzywny 1szt. | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE,SOJ)*** | Brzoskwinia 1szt | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Marchewka w słupkach 100g |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** sałatka grecka 100g ***(MLE,GOR),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, serek tartare 1szt***. (MLE),*** Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, papryka 40g Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2737.52 kcal; Białko ogółem: 103.79g; Tłuszcz: 97.17g; Węglowodany ogółem: 317.38g; Suma cukrów prostych: 55.96g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.17g; Sól: 7.98g; Sód: 2078.11 mg; Błonnik pokarmowy: 30.71g; Potas: 3264.31 mg; Wapń: 563.19 mg; Fosfor: 1136.86 mg; Żelazo: 10.96 mg; Magnez: 305.50 mg;* | *Wartość energetyczna: 2486.08 kcal; Białko ogółem: 106.06g; Tłuszcz: 68.40g; Węglowodany ogółem: 310.30g; Suma cukrów prostych: 44.06g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.32g; Sól: 7.16g; Sód: 1596.38 mg; Błonnik pokarmowy: 37.57g; Potas: 4031.37 mg; Wapń: 522.97 mg; Fosfor: 1463.99 mg; Żelazo: 12.24 mg; Magnez: 395.22 mg;* | *Wartość energetyczna: 2616.34 kcal; Białko ogółem: 130.79g; Tłuszcz: 51.05g; Węglowodany ogółem: 348.00g; Suma cukrów prostych: 79.94g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.37g; Sól: 5.23g; Sód: 1330.96 mg; Błonnik pokarmowy: 30.73g; Potas: 3508.11 mg; Wapń: 857.92 mg; Fosfor: 1574.58 mg; Żelazo: 10.66 mg; Magnez: 337.18 mg;* | *Wartość energetyczna: 2598.11 kcal; Białko ogółem: 118.34g; Tłuszcz: 78.69g; Węglowodany ogółem: 301.91g; Suma cukrów prostych: 50.87g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.47g; Sól: 6.80g; Sód: 1739.87 mg; Błonnik pokarmowy: 30.48g; Potas: 3471.28 mg; Wapń: 545.62 mg; Fosfor: 1381.04 mg; Żelazo: 12.37 mg; Magnez: 336.52 mg;* | *Wartość energetyczna: 2353.34 kcal; Białko ogółem: 117.36g; Tłuszcz: 42.57g; Węglowodany ogółem: 338.72g; Suma cukrów prostych: 78.79g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.72g; Sól: 7.71g; Sód: 1789.38 mg; Błonnik pokarmowy: 38.29g; Potas: 5000.17 mg; Wapń: 604.17 mg; Fosfor: 1629.23 mg; Żelazo: 14.11 mg; Magnez: 400.28 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 26.08 WTOREK | 27.08 ŚRODA | 28.08 CZWARTEK | 29.08 PIĄTEK | 30.08 SOBOTA |
| Śniadanie | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziarnami i ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** ogórek b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z kaszą kukurydzianą 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt***. (MLE),*** papryka 40g, ogórek b/s 30g, liść sałaty, Herbata ziołowa b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 40g ***(GLU),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, Kawa zbożowa  z mlekiem b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g (***GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE,JAJ)***, wędlina 40g, serek deliser 1szt***. (MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Owsianka z musem truskawkowym b/c 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),*** filet drobiowy faszerowany brokułem 100g, sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** Risotto z warzywami 400g, kompot b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** roladka drobiowa z masłem i pietruszka 100g ***(MLE),*** sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z natką pietruszki 200g, mizeria z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot b/c 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** ryba duszona 100g ***(RYB),*** sos śmietanowy 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa ogórkowa 350ml ***(MLE,SEL),*** makaron spaghetti 250g ***(GLU,JAJ)*** z sosem a’la bolognese z marchewką i cukinią 250g ***(GLU),*** kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek wiejski 1szt. ***(MLE)*** | Sałatka z winegret 100g ***(GOR)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,MLE,JAJ,SOJ,ORZ,***  ***SEZ)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini 160g ***(GLU,JAJ,MLE,GOR,SOJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek b/s 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 50g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,GOR,***  ***JAJ),*** wędlina 20g ***(GLU,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ryżowa z kurczakiem i marchewką 160g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z pomidorkami koktajlowymi i dressingiem 100g ***(GOR),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, Herbata czarna b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2756.05 kcal; Białko ogółem: 132.01g; Tłuszcz: 63.50g; Węglowodany ogółem: 363.68g; Suma cukrów prostych: 76.24g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.33g; Sól: 7.36g; Sód: 1461.26 mg; Błonnik pokarmowy: 35.22g; Potas: 4618.75 mg; Wapń: 887.57 mg; Fosfor: 1722.04 mg; Żelazo: 12.74 mg; Magnez: 415.20 mg;* | *Wartość energetyczna: 2396.67 kcal; Białko ogółem: 110.11g; Tłuszcz: 45.52g; Węglowodany ogółem: 342.20g; Suma cukrów prostych: 52.99g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.60g; Sól: 8.86g; Sód: 1963.60 mg; Błonnik pokarmowy: 36.56g; Potas: 3655.97 mg; Wapń: 612.22 mg; Fosfor: 1324.26 mg; Żelazo: 13.51 mg; Magnez: 340.50 mg;* | *Wartość energetyczna: 2272.78 kcal; Białko ogółem: 105.54g; Tłuszcz: 55.83g; Węglowodany ogółem: 290.06g; Suma cukrów prostych: 48.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.57g; Sól: 6.53g; Sód: 1311.78 mg; Błonnik pokarmowy: 27.65g; Potas: 3137.93 mg; Wapń: 389.23 mg; Fosfor: 1203.80 mg; Żelazo: 11.13 mg; Magnez: 327.37 mg;* | *Wartość energetyczna: 2610.75 kcal; Białko ogółem: 137.89g; Tłuszcz: 55.68g; Węglowodany ogółem: 340.74g; Suma cukrów prostych: 94.64g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.00g; Sól: 9.50g; Sód: 2129.41 mg; Błonnik pokarmowy: 35.62g; Potas: 4678.83 mg; Wapń: 1063.48 mg; Fosfor: 2023.71 mg; Żelazo: 14.27 mg; Magnez: 450.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2562.72 kcal; Białko ogółem: 103.28g; Tłuszcz: 57.62g; Węglowodany ogółem: 339.84g; Suma cukrów prostych: 55.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.47g; Sól: 8.20g; Sód: 2140.98 mg; Błonnik pokarmowy: 31.49g; Potas: 3475.51 mg; Wapń: 621.63 mg; Fosfor: 1316.66 mg; Żelazo: 13.05 mg; Magnez: 360.30 mg;* |