|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 31.08 NIEDZIELA | 01.09 PONIEDZIAŁEK | 2.09 WTOREK | 03.09 ŚRODA | 04.09 CZWARTEK |
| 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),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** miód 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z makreli 100g ***(RYB,JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b/s 30g, liść sałaty, papryka 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt***. (MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** rzodkiewka 30g, ogórek b/s 40g, rukola 5g, 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),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g, powidła 1szt., liść sałaty, papryka żółta 40g, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Budyń śmietankowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE)*** | Gruszka 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Babka 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** Kotlet schabowy panierowany 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki 200g, sałata z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** kurczak w sosie słodko-kwaśnym 200g ***(GLU),*** ryż 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(MLE,SEL),*** zrazy wieprzowe ze schabu bez farszu 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet z piersi indyka z morelą 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki  z koperkiem 200g, surówka z marchwi i selera 150g ***(SEL),*** kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** udko pieczone 100g, ziemniaki z pietruszką 200g, mizeria z jogurtem 150g ***(MLE),*** kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** papryka 30g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** ser żółty 20g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** sałatka z drobnym makaronem i ogórkiem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj  z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, ogórek kiszony 30g, mus owocowo-warzywny 1szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini i brokułem 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** wędlina 40g, serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 30g, papryka 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2603.81 kcal; Białko ogółem: 125.87g; Tłuszcz: 78.13g; Węglowodany ogółem: 296.03g; Suma cukrów prostych: 76.30g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.71g; Sól: 9.22g; Sód: 1969.42 mg; Błonnik pokarmowy: 24.76g; Potas: 3364.59 mg; Wapń: 693.17 mg; Fosfor: 1267.38 mg; Żelazo: 9.53 mg;*  *Magnez: 273.81 mg;* | *Wartość energetyczna: 2960.33 kcal; Białko ogółem: 153.60g; Tłuszcz: 57.62g; Węglowodany ogółem: 397.20g; Suma cukrów prostych: 97.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.30g; Sól: 11.33g; Sód: 1516.39 mg; Błonnik pokarmowy: 31.20g; Potas: 3971.76 mg; Wapń: 985.81 mg; Fosfor: 1930.82 mg; Żelazo: 11.32 mg; Magnez: 391.73 mg;* | *Wartość energetyczna: 2720.40 kcal; Białko ogółem: 116.10g; Tłuszcz: 78.28g; Węglowodany ogółem: 335.74g; Suma cukrów prostych: 65.35g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.71g; Sól: 9.65g; Sód: 2604.83 mg; Błonnik pokarmowy: 31.02g; Potas: 3264.12 mg; Wapń: 420.53 mg; Fosfor: 1329.76 mg; Żelazo: 13.73 mg;*  *Magnez: 350.70 mg;* | *Wartość energetyczna: 2757.78 kcal; Białko ogółem: 106.36g; Tłuszcz: 63.95g; Węglowodany ogółem: 375.67g; Suma cukrów prostych: 105.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.83g; Sól: 5.83g; Sód: 1843.35 mg; Błonnik pokarmowy: 32.89g; Potas: 3812.62 mg; Wapń: 812.63 mg; Fosfor: 1394.06 mg; Żelazo: 9.66 mg; Magnez: 303.02 mg;* | *Wartość energetyczna: 2445.60 kcal; Białko ogółem: 100.95g; Tłuszcz: 39.92g; Węglowodany ogółem: 356.44g; Suma cukrów prostych: 71.41g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 18.01g; Sól: 7.97g; Sód: 1200.05 mg; Błonnik pokarmowy: 30.42g; Potas: 3338.21 mg; Wapń: 560.20 mg; Fosfor: 1115.73 mg; Żelazo: 9.25 mg; Magnez: 269.37 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 05.09 PIĄTEK | 06.09 SOBOTA | 07.09 NIEDZIELA | 08.09 PONIEDZIAŁEK | 09.09 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1szt., wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** liść sałaty, ogórek świeży b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, papryka 30g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka 1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),*** ketchup 10g, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** rukola 5g, ogórek świeży b/s 40g, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek kiszony 30g, 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),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** ogórek b/s 40g, liść sałaty, papryka 30g, Herbata ziołowa 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo - jabłkowy 1szt. | Sok pomidorowy 1szt. |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  ryba pieczona panierowana 100g ***(GLU,JAJ,RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** łopatka pieczona 100g, sos pieczeniowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** kotlet mielony 100g ***(GLU,JAJ),*** ziemniaki z koperkiem 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),*** kompot 250ml | Barszcz czerwony 350ml ***(GLU,MLE,SEL),***  kurczak 100g  w sosie śmietanowo -szpinakowym 100g ***(GLU,MLE),*** makaron pełnoziarnisty 200g ***(GLU,JAJ),*** surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z pomidorów 250ml ***(SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek b/s 40g, papryka 40g, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),***  pomidor b/s 40g, rzodkiewka 30g, jabłko 1szt., Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pomidor z mozzarellą i oliwą 100g ***(MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** papryka 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka letnia 100g ***(MLE),*** wędlina 40g, ser żółty 20g ***(MLE),*** jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** graham 30g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany owocowy 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),***  serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, papryka 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2979.64 kcal; Białko ogółem: 115.14g; Tłuszcz: 78.58g; Węglowodany ogółem: 410.42g; Suma cukrów prostych: 121.31g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.89g; Sól: 7.61g; Sód: 1841.28 mg; Błonnik pokarmowy: 38.50g; Potas: 5600.74 mg; Wapń: 866.14 mg; Fosfor: 1675.94 mg; Żelazo: 14.00 mg; Magnez: 472.46 mg;* | *Wartość energetyczna: 2500.11 kcal; Białko ogółem: 119.09g; Tłuszcz: 64.89g; Węglowodany ogółem: 299.33g; Suma cukrów prostych: 69.40g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.54g; Sól: 7.23g; Sód: 1628.81 mg; Błonnik pokarmowy: 31.18g; Potas: 3929.45 mg; Wapń: 504.10 mg; Fosfor: 1177.46 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 286.40 mg;* | *Wartość energetyczna: 2815.18 kcal; Białko ogółem: 108.08g; Tłuszcz: 97.85g; Węglowodany ogółem: 314.79g; Suma cukrów prostych: 54.77g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.14g; Sól: 5.30g; Sód: 1808.76 mg; Błonnik pokarmowy: 29.94g; Potas: 3325.27 mg; Wapń: 496.22 mg; Fosfor: 1122.82 mg; Żelazo: 10.76 mg; Magnez: 293.26 mg;* | *Wartość energetyczna: 2571.76 kcal; Białko ogółem: 120.60g; Tłuszcz: 71.62g; Węglowodany ogółem: 312.50g; Suma cukrów prostych: 43.90g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.71g; Sól: 7.57g; Sód: 1415.07 mg; Błonnik pokarmowy: 20.90g; Potas: 1848.28 mg;*  *Wapń: 491.71 mg; Fosfor: 786.11 mg; Żelazo: 8.20 mg; Magnez: 216.93 mg;* | *Wartość energetyczna: 2722.62 kcal; Białko ogółem: 146.44g; Tłuszcz: 51.63g; Węglowodany ogółem: 344.19g; Suma cukrów prostych: 59.23g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.20g; Sól: 6.45g; Sód: 1329.89 mg; Błonnik pokarmowy: 32.84g; Potas: 2865.74 mg; Wapń: 471.25 mg; Fosfor: 1160.24 mg; Żelazo: 10.28 mg; Magnez: 267.80 mg;* |