|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 31.08 NIEDZIELA | 1.09 PONIEDZIAŁEK | 2.09 WTOREK | 03.09 ŚRODA | 04.09 CZWARTEK |
| 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),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g, 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),*** Twarożek z jabłkiem prażonym i cynamonem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** miód 1szt., liść sałaty, pomidor b/s 40g, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 100g ***(RYB),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** pomidor 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),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g, liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml |
| II śniadanie | Budyń śmietankowy z musem wiśniowym 100g ***(MLE)*** | Banan 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Babka piaskowa 60g ***(GLU,JAJ,MLE)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, kalafior gotowany 150g, kompot 250ml | Zupa kalafiorowa 350ml ***(MLE,SEL),*** potrawka drobiowa 100g, sos śmietanowy 100g ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml | Zupa ziemniaczana 350ml ***(MLE,SEL),*** zrazy wieprzowe ze schabu bez farszu 100g, sos pieczeniowy 50ml ***(GLU),*** kasza jęczmienna 200g ***(GLU),*** buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** filet drobiowy z morelą 100g, w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka gotowana 150g, kompot 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** Udko pieczone 100g, ziemniaki z pietruszką 200g, bukiet warzyw 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, serek wiejski 1szt. ***(MLE),*** Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser 1szt.***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, sałatka z drobnym makaronem i cukinią 160g ***(GLU,SOJ,SEL,MLE,JAJ),*** Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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, mus owocowo-warzywny 1szt., Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka z tortellini  i brokułem 160g ***(GLU,JAJ,SOJ,SEL,MLE),*** wędlina 40g, pomidor b/s 40g, liść sałaty, galaretka z owocami 100g, Herbata czarna 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2556.13 kcal; Białko ogółem: 112.35g; Tłuszcz: 73.00g; Węglowodany ogółem: 309.34g; Suma cukrów prostych: 81.93g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.31g; Sól: 9.29g; Sód: 1622.48 mg; Błonnik pokarmowy: 25.14g; Potas: 3237.25 mg; Wapń: 521.70 mg; Fosfor: 1003.54 mg; Żelazo: 7.67 mg; Magnez: 222.91 mg;* | *Wartość energetyczna: 2805.12 kcal; Białko ogółem: 115.66g; Tłuszcz: 46.05g; Węglowodany ogółem: 418.51g; Suma cukrów prostych: 110.83g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.43g; Sól: 7.12g; Sód: 1291.57 mg; Błonnik pokarmowy: 28.31g; Potas: 3838.85 mg; Wapń: 727.50 mg; Fosfor: 1446.32 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 343.47 mg;* | *Wartość energetyczna: 2648.86 kcal; Białko ogółem: 114.31g; Tłuszcz: 67.61g; Węglowodany ogółem: 338.66g; Suma cukrów prostych: 63.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.26g; Sól: 7.78g; Sód: 1913.25 mg; Błonnik pokarmowy: 25.82g; Potas: 3122.48 mg; Wapń: 386.67 mg; Fosfor: 1094.75 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 260.09 mg;* | *Wartość energetyczna: 2764.28 kcal; Białko ogółem: 108.11g; Tłuszcz: 62.00g; Węglowodany ogółem: 377.61g; Suma cukrów prostych: 105.86g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.67g; Sól: 5.73g; Sód: 1802.36 mg; Błonnik pokarmowy: 28.61g; Potas: 3829.70 mg; Wapń: 805.15 mg; Fosfor: 1264.62 mg; Żelazo: 10.00 mg; Magnez: 269.94 mg;* | *Wartość energetyczna: 2305.22 kcal; Białko ogółem: 96.94g; Tłuszcz: 33.98g; Węglowodany ogółem: 333.29g; Suma cukrów prostych: 68.75g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem 13.60g; Sól: 7.10g; Sód: 1160.91 mg; Błonnik pokarmowy: 30.10g; Potas: 3129.21 mg; Wapń: 543.97 mg; Fosfor: 950.04 mg; Żelazo: 8.06 mg; Magnez: 225.51 mg;* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 05.09 PIĄTEK | 06.09 SOBOTA | 07.09 NIEDZIELA | 08.09 PONIEDZIAŁEK | 9.09 WTOREK |
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka pszenna 1szt. ***(GLU),*** pieczywo mieszane 40g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z koperkiem 100g ***(MLE),*** dżem 1szt.,  wędlina 20g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Kakao 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jaj z natką pietruszki 100g ***(JAJ,MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** 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, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasztet 80g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(JAJ,RYB,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata ziołowa 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Jogurt owocowy 1szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy 1 szt. | Sok pomidorowy 1szt. |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  Ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, marchewka oprószona 150g ***(MLE),*** kompot 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy faszerowany szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z koperkiem 200g, buraczki gotowane 150g ***(GLU),*** kompot 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** klopsiki z indyka gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, brokuł gotowany 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 ***(MLE,SEL),*** kurczak 100g  w sosie śmietanowo - szpinakowym 100g ***(GLU,MLE),*** makaron 200g ***(GLU),*** marchewka baby gotowana 150g, kompot 250ml |
| Kolacja | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z pomidorów 250ml ***(SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata owocowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek z ziołami 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, jabłko gotowane 1szt., Herbata ziołowa 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** burak pieczony w plastrach z fetą i oliwą 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** pomidor b/s 40g, liść sałaty, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka ziemniaczana 160g, wędlina 60g, serek deliser 1szt. ***(MLE),*** jogurt naturalny 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna 250ml | Pieczywo mieszane 80g ***(GLU,SOJ),*** pszenne 30g ***(GLU,SOJ),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany owocowy 1szt. ***(MLE),***  wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata owocowa 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2683.74 kcal; Białko ogółem: 122.02g; Tłuszcz: 49.90g; Węglowodany ogółem: 389.65g; Suma cukrów prostych: 122.02g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 16.41g; Sól: 6.34g; Sód: 1100.02 mg; Błonnik pokarmowy: 33.80g; Potas: 5497.30 mg; Wapń: 787.23 mg; Fosfor: 1465.00 mg; Żelazo: 10.74 mg; Magnez: 397.86 mg;* | *Wartość energetyczna: 2261.66 kcal; Białko ogółem: 110.45g; Tłuszcz: 43.93g; Węglowodany ogółem: 293.47g; Suma cukrów prostych: 70.43g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 14.33g; Sól: 6.51g; Sód: 1482.17 mg; Błonnik pokarmowy: 26.11g; Potas: 3624.86 mg; Wapń: 480.82 mg; Fosfor: 991.36 mg; Żelazo: 9.49 mg; Magnez: 253.78 mg;* | *Wartość energetyczna: 2676.32 kcal; Białko ogółem: 111.58g; Tłuszcz: 85.60g; Węglowodany ogółem: 301.65g; Suma cukrów prostych: 55.12g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.82g; Sól: 5.28g; Sód: 1883.12 mg; Błonnik pokarmowy: 27.91g; Potas: 3646.94 mg; Wapń: 520.66 mg; Fosfor: 1146.08 mg; Żelazo: 10.58 mg; Magnez: 294.72 mg;* |  |  |