|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 31.08 NIEDZIELA | 01.09 PONIEDZIAŁEK | 2.09 WTOREK | 03.09 ŚRODA | 04.09 CZWARTEK |
| 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, ogórek kiszony 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek naturalny 100g ***(MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Bułka graham 1szt. ***(GLU),*** pieczywo graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** paprykarz 100g ***(RYB),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b/s 30g, liść sałaty, papryka 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Zupa mleczna z ryżem 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml ***(GLU,MLE)*** | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** jajko gotowane 1szt. ***(JAJ),*** wędlina 40g, liść sałaty, papryka żółta 40g, rzodkiewka 30g Herbata czarna b/c 250ml |
| II śniadanie | Budyń śmietankowy z musem wiśniowym b/c 100g ***(MLE)*** | Gruszka 1szt. | Serek homogenizowany naturalny 1szt***. (MLE)*** | Biszkopty b/c 30g ***(GLU,JAJ)*** | Kefir 1szt. ***(MLE)*** |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem 350ml ***(GLU,MLE,JAJ,SEL),*** schab ze śliwką pieczony 100g, sos ziołowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki 200g, sałata  z jogurtem 150g ***(MLE),***  kompot b/c 250ml | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350ml ***(MLE,SEL),*** potrawka drobiowa 100g w sosie śmietanowym 100ml ***(GLU,MLE),*** ryż 200g, surówka Colesław 150g ***(JAJ,GOR),*** kompot b/c 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 b/c 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 b/c 250ml | Zupa owocowa z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ),*** udko pieczone 100g, ziemniaki  z pietruszką 200g, mizeria  z jogurtem 150g ***(MLE),***  kompot b/c 250ml |
| Podwieczorek | Marchewka słupki 100g | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Mix warzyw w słupkach 100g | Jogurt naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Podpłomyki b/c 2szt. ***(GLU,MLE)*** |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek deliser  1szt. ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka jarzynowa 160g ***(JAJ,MLE,SEL),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, pomidor b/s 40g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2557.79 kcal; Białko ogółem: 113.44g; Tłuszcz: 73.37g; Węglowodany ogółem: 318.16g; Suma cukrów*  *prostych: 78.32g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.82g; Sól: 9.97g; Sód: 1942.82 mg; Błonnik pokarmowy: 30.44g; Potas: 3619.61 mg; Wapń: 579.74 mg; Fosfor: 1270.19 mg; Żelazo: 11.16 mg; Magnez: 333.78 mg;* | *Wartość energetyczna: 2754.30 kcal; Białko ogółem: 132.07g; Tłuszcz: 56.84g; Węglowodany ogółem: 379.84g; Suma cukrów prostych: 69.36g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.14g; Sól: 8.39g; Sód: 1444.84 mg; Błonnik pokarmowy: 36.68g; Potas: 3749.41 mg; Wapń: 863.48 mg; Fosfor: 1734.20 mg; Żelazo: 13.02 mg; Magnez: 393.19 mg;* | *Wartość energetyczna: 2620.56 kcal; Białko ogółem: 117.11g; Tłuszcz: 66.49g; Węglowodany ogółem: 345.02g; Suma cukrów prostych: 66.29g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.74g; Sól: 9.59g; Sód: 2673.84 mg; Błonnik pokarmowy: 34.96g; Potas: 3833.37 mg; Wapń: 456.70 mg; Fosfor: 1492.53 mg; Żelazo: 15.95 mg;*  *Magnez: 412.12 mg;* | *Wartość energetyczna: 2706.68 kcal; Białko ogółem: 108.52g; Tłuszcz ogółem: 64.28g; Węglowodany ogółem: 346.63g; Suma cukrów prostych: 76.93g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.15g; Sól: 5.99g; Sód: 1878.55 mg; Błonnik pokarmowy: 35.28g; Potas: 3864.62 mg; Wapń: 805.03 mg; Fosfor: 1465.46 mg; Żelazo: 10.48 mg; Magnez: 351.02 mg*; | *Wartość energetyczna: 2318.36 kcal; Białko ogółem: 98.62g; Tłuszcz: 35.88g; Węglowodany ogółem: 344.85g; Suma cukrów prostych: 64.95g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 17.24g; Sól: 7.62g; Sód: 1247.57 mg; Błonnik pokarmowy: 32.03g; Potas: 3334.11 mg; Wapń: 560.13 mg; Fosfor: 1202.05 mg; Żelazo: 10.63 mg; Magnez: 314.30 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 graham 40g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** twarożek ze szczypiorkiem 100g ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,SEL,GOR,MLE,***  ***JAJ,SEZ,OZI),*** serek deliser 1szt. ***(MLE),*** liść sałaty, ogórek świeży b/s 30g, rzodkiewka 30g, Kakao b/c 250ml ***(MLE,SOJ)*** | Zupa mleczna z zacierką 350ml ***(GLU,MLE,JAJ),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** parówka  1szt. ***(GOR,SEL,SOJ,MLE),*** 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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ***(MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ***(GLU,MLE),*** Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** pasta z jajkiem, rybą i koperkiem 100g ***(RYB,JAJ,MLE),*** wędlina 60g ***(GLU,SOJ),*** pomidor b/s 40g,  liść sałaty, Herbata ziołowa b/c 250ml |
| II śniadanie | Banan 1szt. | Maślanka 200ml ***(MLE)*** | Serek homogenizowany naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Sok marchwiowo-jabłkowy  1szt. | Sok pomidorowy 1szt. |
| Obiad | Zupa zacierkowa 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),***  ryba pieczona w ziołach 100g ***(RYB),*** ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kiszonej kapusty 150g, kompot b/c 250ml | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ***(GLU,MLE,SEL),*** filet drobiowy gotowany faszerowany szpinakiem 100g, sos pietruszkowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki z pietruszką 200g, surówka po żydowsku 150g, kompot b/c 250ml | Rosół z makaronem 350ml ***(GLU,JAJ,SEL),*** klopsiki drobiowe gotowane 100g ***(GLU,JAJ),*** sos pomidorowy 100ml ***(GLU),*** ziemniaki  z koperkiem 200g, surówka  z buraczków 150g, kompot b/c 250ml | Krupnik z mięsem drobiowym 350ml ***(GLU,SEL),*** risotto  z ryżu brązowego z warzywami 400g ***(SEL),*** kompot b/c 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 b/c 250ml |
| Podwieczorek | Skyr naturalny 1szt. ***(MLE)*** | Surówka z marchwi i jabłka 100g | Sałatka z surowych warzyw  z dressingiem 100g ***(GOR)*** | Jogurt naturalny 1szt**. *(MLE)*** | Śliwki 2szt. |
| Kolacja | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** krem z pomidorów 250ml ***(SEL),*** wędlina 60g ***(GLU,MLE),*** serek haga 1szt. ***(MLE),*** ogórek świeży b/s 40g, papryka 40g, Herbata owocowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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, Herbata ziołowa b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(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 b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** sałatka letnia 100g ***(MLE),*** wędlina 40g, serek tartare 1szt. ***(MLE),***liść sałaty, rzodkiewka 30g, Herbata czarna b/c 250ml | Pieczywo graham 110g ***(GLU),*** masło 20g ***(MLE),*** serek homogenizowany naturalny  1szt. ***(MLE),*** wędlina 40g ***(GLU,SOJ,GOR,MLE,DWU),*** serek tartare 1szt. ***(MLE),*** rzodkiewka 30g, papryka 40g, Herbata owocowa b/c 250ml |
| Wartości odżywcze | *Wartość energetyczna: 2819.24 kcal; Białko ogółem: 139.73g; Tłuszcz: 61.61g; Węglowodany ogółem: 383.06g; Suma cukrów prostych: 106.73g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 20.79g; Sól: 8.23g; Sód: 1880.06 mg; Błonnik pokarmowy: 39.30g; Potas: 5842.35 mg; Wapń: 863.34 mg; Fosfor: 1845.00 mg; Żelazo: 15.02 mg; Magnez: 518.91 mg;* | *Wartość energetyczna: 2289.12 kcal; Białko ogółem: 111.13g; Tłuszcz: 53.09g; Węglowodany ogółem: 290.38g; Suma cukrów prostych: 55.52g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 15.21g; Sól: 7.34g; Sód: 1717.81 mg; Błonnik pokarmowy: 33.89g; Potas: 3914.94 mg; Wapń: 550.43 mg; Fosfor: 1294.01 mg; Żelazo: 10.99 mg; Magnez: 357.60 mg;* | *Wartość energetyczna: 2699.24 kcal; Białko ogółem: 115.31g; Tłuszcz: 91.84g; Węglowodany ogółem: 299.58g; Suma cukrów prostych: 46.44g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.11g; Sól: 5.60g; Sód: 1977.69 mg; Błonnik pokarmowy: 31.37g; Potas: 3607.44 mg; Wapń: 472.12 mg; Fosfor: 1343.70 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 371.51 mg;* | *Wartość energetyczna: 2037.36 kcal; Białko ogółem: 78.16g; Tłuszcz: 49.30g; Węglowodany ogółem: 282.18g; Suma cukrów prostych: 34.55g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 19.46g; Sól: 7.02g; Sód: 1190.12 mg; Błonnik pokarmowy: 25.85g; Potas: 2122.03 mg; Wapń: 479.67 mg; Fosfor: 871.84 mg; Żelazo: 9.15 mg; Magnez: 234.36 mg;* | *Wartość energetyczna: 2505.79 kcal; Białko ogółem: 142.85g; Tłuszcz: 55.95g; Węglowodany ogółem: 304.61g; Suma cukrów prostych: 50.43g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 21.62g; Sól: 6.32g; Sód: 1373.81 mg; Błonnik pokarmowy: 38.77g; Potas: 4057.46 mg; Wapń: 566.99 mg; Fosfor: 1422.28 mg; Żelazo: 13.66 mg; Magnez: 366.63 mg;* |