

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Leczo warzywne z kielbasą	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1602.25 kcal; Białko ogółem: 63.25 g; Tłuszcz: 63.40 g; Węglowodany ogółem: 154.71g; Sód: 1920.22 mg; suma cukrów prostych: 15.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.70 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Potas: 1854.25 mg; Wapń: 205.70 mg; Fosfor: 1045.71 mg; Magnez: 205.85 mg; Żelazo: 10.98 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik na kaszy jaglanej	Kotlet schabowy(1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem, mizeria(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2210.25 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 230.25 g; Sód: 2702.80 mg; suma cukrów prostych: 9.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.27 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Potas: 4051.58 mg; Wapń: 520.21 mg; Fosfor: 1142.21 mg; Magnez: 454.24 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kawałki kurczaka w sosie brokułowym, makaron(2) pełnoziarnisty	Salatka z ananase(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.25 kcal; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 195.40 g; Sód: 2841.21 mg; suma cukrów prostych: 14.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Potas: 4121.20 mg; Wapń: 499.75 mg; Fosfor: 1420.05 mg; Magnez: 311.25 mg; Żelazo: 10.20 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą, surówka z kiszzonej kapusty	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2725.44kcal; Białko ogółem: 93.20 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 250.40 g; Sód: 4745.41 mg; suma cukrów prostych: 28.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.20 g; Błonnik pokarmowy: 37.22g; Potas: 5002.40 mg; Wapń: 1021.14 mg; Fosfor: 1940.85 mg; Magnez: 514.40 mg; Żelazo: 12.74 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Filet z ryby(1, 2, 7), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka	Salatka z kasza bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2221.40 kcal; Białko ogółem: 72.21 g; Tłuszcz: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 298.25 g; Sód: 2214.70 mg; suma cukrów prostych: 17.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.40 g; Potas: 3201.40 mg; Wapń: 385.41 mg; Fosfor: 1302.40 mg; Magnez: 215.70 mg; Żelazo: 11.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Roladki drobiowe z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaku dukane, bukiet warzyw gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2244.21 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 214.60 g; Sód: 2785.11 mg; suma cukrów prostych: 11.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.20g; Błonnik pokarmowy: 21.45g; Potas: 4147.40 mg; Wapń: 475.20 mg; Fosfor: 1322.40 mg; Magnez: 311.70 mg; Żelazo: 13.95 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Żeberka wieprzowe, kasza gryczana, buraczki	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2740.27 kcal; Białko ogółem: 88.45 g; Tłuszcz: 120.11 g; Węglowodany ogółem: 320.40 g; Sód: 5170.20 mg; suma cukrów prostych: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Błonnik pokarmowy: 32.21 g; Potas: 3670.40 mg; Wapń: 1057.20 mg; Fosfor: 1555.17 mg; Magnez: 380.11mg; Żelazo: 16.55 mg;
Alergeny	1 - Jaja, 2 - Gluten, 3 - Mleko, 4 - Seler, 5 - Orzeszki ziemne, 6 - Orzechy, 7 - Ryby, 8 - Soja, 9 - Gorczyca, 10 - Sezam, 11 - Skorupiaki, 12 - Mięczaki, 13 - Łubiny, 14 - Dwutlenek siarki oraz siarczyny				