

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo-śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1222.47 kcal; Białko ogółem: 55.10 g; Tłuszcz: 58.40 g; Węglowodany ogółem: 124.11 g; Sód: 1801.77 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; Potas: 1941.77 mg; Wapń: 211.25 mg; Fosfor: 999.20mg; Magnez: 164.11 mg; Żelazo: 7.25 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie dyniowym, kasza gryczana(180g), surówka z kapusty białej i marchewki(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.21kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; Sód: 1903.11 mg; suma cukrów prostych: 45.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Potas: 2241.77 mg; Wapń: 251.11 mg; Fosfor: 1155.14 mg; Magnez: 241.10 mg; Żelazo: 11.21 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Filet saute(100g) z kurczaka, ziemniaki(200g), surówka z kapusty kiszonej(100g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.55kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 3654.25 mg; suma cukrów prostych: 7.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.14 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Potas: 2541.85 mg; Wapń: 533.41 mg; Fosfor: 1211.25 mg; Magnez: 299.41 mg; Żelazo: 11.20 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z ryżem	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł(100g)	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.10 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; Sód: 4701.87 mg; suma cukrów prostych: 28.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.05 g; Błonnik pokarmowy: 31.51 g; Potas: 5055.21 mg; Wapń: 1051.47 mg; Fosfor: 1941.87 mg; Magnez: 514.77mg; Żelazo: 12.99 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Pierogi ruskie(300g, 1, 2, 3) z masłem(3), surówka z marchewki i pora(100g)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2204.10 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 285.11 g; Sód: 2541.22 mg; suma cukrów prostych: 15.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 14.21 g; Potas: 3241.85 mg; Wapń: 425.27 mg; Fosfor: 1381.55 mg; Magnez: 277.85mg; Żelazo: 11.51 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, brokuł(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2155.45 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 100.91 g; Węglowodany ogółem: 208.02g; Sód: 3109.10mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Potas: 2974.85 mg; Wapń: 477.11 mg; Fosfor: 1577.25 mg; Magnez: 266.11 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń polpettone ze szpinakiem(100g), kasza bulgur(2)(180g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2351.11 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.27 g; Węglowodany ogółem: 281.22 g; Sód: 2771.11 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.22 g; Potas: 3488.54 mg; Wapń: 1025.42 mg; Fosfor: 1777.41 mg; Magnez: 388.45 mg; Żelazo: 14.06 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				