

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Kaszotto gryczane z warzywami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1711.01 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 62.45 g; Węglowodany ogółem: 188.11 g; Sód: 1970.11 mg; suma cukrów prostych: 15.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Potas: 1954.42 mg; Wapń: 244.74 mg; Fosfor: 1084.05 mg; Magnez: 204.77mg; Żelazo: 10.87 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie porowym z kukurydzą, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2203.51kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 70.44 g; Węglowodany ogółem: 301.54 g; Sód: 1903.25 mg; suma cukrów prostych: 47.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.15g; Potas: 2245.22 mg; Wapń: 254.11 mg; Fosfor: 1154.14 mg; Magnez: 245.55 mg; Żelazo: 11.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i jabłka	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2501.11 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód:2414.24 mg; suma cukrów prostych: 9.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.55 g; Potas: 4214.51 mg; Wapń: 512.11 mg; Fosfor: 1431.44 mg; Magnez: 321.55 mg; Żelazo: 11.44 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3), kasza bulgur(2) (180g), surówka z kapusty kiszonej (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.25 kcal; Białko ogółem: 82.20 g; Tłuszcz: 87.47 g; Węglowodany ogółem: 154.44 g; Sód:2841.11 mg; suma cukrów prostych: 9.25g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.87g; Potas: 4341.25 mg; Wapń: 521.44 mg; Fosfor: 1351.11mg; Magnez: 325.45 mg; Żelazo: 8.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Makaron(2) Pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2021.25 kcal; Białko ogółem: 80.54 g; Tłuszcz: 80.27 g; Węglowodany ogółem: 301.11 g; Sód: 2651.25 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.51 g; Potas: 3151.45 Wapń: 441.54 mg; Fosfor: 1464.25 mg; Magnez: 211.50 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2215.12kcal; Białko ogółem: 82.51 g; Tłuszcz: 95.25 g; Węglowodany ogółem: 202.77 g; Sód: 2801.55 mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; Potas: 4251.85 mg; Wapń: 465.27 mg; Fosfor: 1454.55 mg; Magnez: 311.45 mg; Żelazo: 12.42 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z cukinią	Potrąwka z kurczaka (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.21 kcal; Białko ogółem: 82.54 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 300.85g; Sód: 2801.11mg; suma cukrów prostych: 35.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Potas: 3454.55 mg; Wapń: 1011.55 mg; Fosfor: 1785.52 mg; Magnez: 354.11 mg; Żelazo: 11.85 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					