

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3)	Filet z kurczaka saute (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), surówka z marchewki (100g) i selera(4)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1655.74 kcal; Białko ogółem: 65.87 g; Tłuszcz: 62.05 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód:1854.10 mg; suma cukrów prostych: 16.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 1954.10 mg; Wapń: 245.11 mg; Fosfor: 1101.45 mg; Magnez: 202.10 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz(3)	Schab duszony (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszanej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.10kcal; Białko ogółem: 72.47 g; Tłuszcz: 70.04 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 1854.10 mg; suma cukrów prostych: 47.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.05 g; Błonnik pokarmowy:21.87g; Potas: 2251.47 mg; Wapń: 285.05 mg; Fosfor: 1151.45 mg; Magnez: 231.05 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Kaszotto gryczane (350g)(2) warzywne	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1958.74 kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 185.47 g; Sód: 2707.55 mg; suma cukrów prostych: 9.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.57 g; Potas: 4251. mg; Wapń: 522.45 mg; Fosfor: 13.87 mg; Magnez: 341.25 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z fasolką szparagową, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2354.11 kcal; Białko ogółem: 82.24 g; Tłuszcz: 86.02 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód:2751.41 mg; suma cukrów prostych: 9.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.07g; Potas: 451.54 mg; Wapń: 460.25 mg; Fosfor: 1247.54 mg; Magnez: 311.40 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka jarzynowa(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.45 kcal; Białko ogółem: 55.75g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 2421.10 mg; suma cukrów prostych: 12.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.51 g; Potas: 3077.40 mg; Wapń: 351.45mg; Fosfor: 1341.25 mg; Magnez: 199.25 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1985.45 kcal; Białko ogółem: 108.45 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 3021.40 mg; suma cukrów prostych: 5.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.98 g; Potas: 2875.14 mg; Wapń: 451.25 mg; Fosfor: 1554.74 mg; Magnez: 221.16 mg; Żelazo: 9.78 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2021.45 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 285.10 g; Sód: 1854.10 mg; suma cukrów prostych: 38.41g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.05 g; Błonnik pokarmowy: 19.87g; Potas: 2241.10 mg; Wapń: 241.25 mg; Fosfor: 121.10 mg; Magnez: 251.10 mg; Żelazo: 13.41mg;
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				