

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1721.11 kcal; Białko ogółem: 62.77 g; Tłuszcz: 62.45 g; Węglowodany ogółem: 180.11 g; Sód: 1920.20 mg; suma cukrów prostych: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.77g; Potas: 1951.48 mg; Wapń: 244.11 mg; Fosfor: 1111.87 mg; Magnez: 208.11 mg; Żelazo: 10.87 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3), kasza bulgur(2) (180g), surówka z kapusty kiszanej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1806.40 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 203.13 g; Sód:2509.11 mg; suma cukrów prostych: 25.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy:22.21 g; Potas: 2955.04 mg; Wapń: 354.10 mg; Fosfor: 1184.50 mg; Magnez: 244.74 mg; Żelazo: 9.22 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa(4) z kielbaską	Schab duszony (100g) w sosie własnym, kasza bulgur(2) (180g), surówka z marchewki (100g) i jabłka	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 211.51kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 90.22 g; Węglowodany ogółem: 220.45 g; Sód: 3740.11 mg; suma cukrów prostych: 7.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.51 g; Potas: 2555.11 mg; Wapń: 555.44 mg; Fosfor: 1254.44 mg; Magnez: 299.41 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiovym(1, 2)	Kurczak duszony w sosie (100g) brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.11 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 92.55 g; Węglowodany ogółem: 282.51 g; Sód: 4705.55 mg; suma cukrów prostych: 12.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.84 g; Potas: 5055.45 mg; Wapń: 1050.10 mg; Fosfor: 1954.11mg; Magnez: 541.21 mg; Żelazo: 12.74 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo - śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.54 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz:68.11 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; Sód: 2510.10 mg; suma cukrów prostych: 17.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.87 g; Potas: 3254.42 mg; Wapń: 454.71 mg; Fosfor: 154.54 mg; Magnez: 274.11 mg; Żelazo: 10.87 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 własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.41kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 201.51 g; Sód: 2805.45 mg; suma cukrów prostych: 9.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Potas: 4251.45 mg; Wapń: 477.57 mg; Fosfor: 1454.74 mg; Magnez: 341.11 mg; Żelazo: 11.88 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), kasza bulgur(2) (180g), marchewka z groszkiem (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 307.21g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Potas: 3477.10 mg; Wapń: 1054.87 mg; Fosfor: 1759.81 mg; Magnez: 344.40 mg; Żelazo: 13.21 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					