

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Filet z kurczaka saute (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), brokuł gotowany (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2018.41kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; Sód: 1841.11 mg; suma cukrów prostych: 44.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Potas: 2354.47 mg; Wapń: 244.22 mg; Fosfor: 1177.45 mg; Magnez: 251.40 mg; Żelazo: 10.77 mg; ☒
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem brokułowy	Kawałki schabu (100g) duszone w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1898.45 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 155.11 g; Sód: 2412.25 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.17 g; Potas: 2951.41 mg; Wapń: 355.11 mg; Fosfor: 1141.85 mg; Magnez: 241.51 mg; Żelazo: 6.55 mg; ☒
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3) (100g), makaron(2) pełnoziarnisty (180g) (350g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.10 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód: 2804.41mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Potas: 4254.54 mg; Wapń: 514.71 mg; Fosfor: 1351.45 mg; Magnez: 295.50 mg; Żelazo: 11.87 mg; ☒
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 185.21 g; Sód: 2804.17 mg; suma cukrów prostych: 9.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.10g; Potas: 451.25 mg; Wapń: 514.10 mg; Fosfor: 1284.10 mg; Magnez: 341.10 mg; Żelazo: 11.25 mg; ☒
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa z czerwonej soczewicy	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z kalaflorem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2505.10 mg; suma cukrów prostych: 12.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.01 g; Potas: 3001.05 mg; Wapń: 322.15mg; Fosfor: 1301.45 mg; Magnez: 200.01 mg; Żelazo: 9.01 mg; ☒
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), surówka z marchewki (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2106.25 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 208.45 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Potas: 2985.45 mg; Wapń: 487.12 mg; Fosfor: 1585.13 mg; Magnez: 268.16 mg; Żelazo: 10.10 mg; ☒
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 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					