

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabieleno(3) z makaronem(2)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie z fasolką szparagową, Makaron(2)(150g) pełnoziarnisty	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1620.70 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz: 62.50 g; Węglowodany ogółem: 175.22 g; Sód: 1947.20 mg; suma cukrów prostych: 12.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; Potas: 1920.47 mg; Wapń: 225.40 mg; Fosfor: 1002.40 mg; Magnez: 155.25 mg; Żelazo: 9.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Łazanki(2) z kielbasą, kapustą i pieczarkami(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1750.21 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 225.20 g; Sód: 2180.20mg; suma cukrów prostych: 23.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Potas: 2574.30mg; Wapń: 247.70 mg; Fosfor: 1302.20 mg; Magnez: 210.20 mg; Żelazo: 10.14 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie własnym, ziemniaki(200g) dukane, surówka z kapusty kiszonej(100g)	Salatka z selerem konserwowym(1)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.40kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 90.40 g; Węglowodany ogółem: 240.12 g; Sód: 3721.02 mg; suma cukrów prostych: 7.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Potas: 2502.47 mg; Wapń: 525.21 mg; Fosfor: 1225.40mg; Magnez: 254.40 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysowym(1, 2)	Kotlet mielony(1, 2)(100g) w sosie koperkowym, ziemniaki(200g), buraczki(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2711.02 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 95.20 g; Węglowodany ogółem: 195.40 g; Sód:2902.41 mg; suma cukrów prostych: 8.41g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.50g; Błonnik pokarmowy: 20.21g; Potas: 4254.41 mg; Wapń: 501.41 mg; Fosfor: 1301.41mg; Magnez: 305.40 mg; Żelazo: 10.04 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka jarzynowa(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2105.40 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 73.40 g; Węglowodany ogółem: 302.20 g; Sód: 2602.42 mg; suma cukrów prostych: 20.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.41 g; Błonnik pokarmowy: 12.40 g; Potas: 3201.40 mg; Wapń: 405.21 mg; Fosfor: 1321.41 mg; Magnez: 250.41 mg; Żelazo: 11.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Zraz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane, gotowany brokuł(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2302.02 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 101.20 g; Węglowodany ogółem: 230.41 g; Sód: 2802.21 mg; suma cukrów prostych: 10.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.50 g; Błonnik pokarmowy: 23.41g; Potas: 4150.44 mg; Wapń: 502.41 mg; Fosfor: 1425.25 mg; Magnez: 308.20mg; Żelazo: 13.40 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), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2043.22 kcal; Białko ogółem: 73.02 g; Tłuszcz: 75.20 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; Sód: 1995.40 mg; suma cukrów prostych: 40.21g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.40g; Potas: 2230.05 mg; Wapń: 235.40 mg; Fosfor: 105.20 mg; Magnez: 210.40 mg; Żelazo: 13.05 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				