

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(3)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty(2) z twarogiem(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.40kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Sód: 1940.25 mg; suma cukrów prostych: 35.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; Potas: 2254.21 mg; Wapń: 202.25 mg; Fosfor: 1101.40 mg; Magnez: 202.10 mg; Żelazo: 11.45 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie koperkowym, ziemniaki(200g) dukane, surówka meksykańska(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1720.40 kcal; Białko ogółem: 73.21 g; Tłuszcz: 70.01 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 2451.21 mg; suma cukrów prostych: 20.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.41 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; Potas: 2854.21 mg; Wapń: 300.25 mg; Fosfor: 1021.20 mg; Magnez: 202.41 mg; Żelazo: 6.40 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kurczak w sosie śmietanowo(3) ziołowym(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Salatka z selerem konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2214.40kcal; Białko ogółem: 78.02 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 198.40 g; Sód: 3702.40 mg; suma cukrów prostych: 5.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Potas: 2414.20 mg; Wapń: 485.40 mg; Fosfor: 1220.21 mg; Magnez: 275.40 mg; Żelazo: 10.02 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z zielonym groszkiem, ziemniaki(200g) dukane	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.40 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 92.55 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Sód: 4702.20 mg; suma cukrów prostych: 25.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 4802.40 mg; Wapń: 958.20 mg; Fosfor: 1854.25 mg; Magnez: 505.40 mg; Żelazo: 12.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem brokułowy z grzankami(2)	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.20 kcal; Białko ogółem: 72.50 g; Tłuszcz: 65.20 g; Węglowodany ogółem: 302.40 g; Sód: 2202.40mg; suma cukrów prostych: 13.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Potas: 3254.20 mg; Wapń: 311.20 mg; Fosfor: 1402.40 mg; Magnez: 254.72 mg Żelazo: 10.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2120.40kcal; Białko ogółem: 88.50 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 221.25 g; Sód: 2745.20 mg; suma cukrów prostych: 10.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 4154.20 mg; Wapń: 480.20 mg; Fosfor: 1354.20mg; Magnez: 314.21 mg; Żelazo: 13.05 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: 2320.02 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 310.02g; Sód: 2802.02mg; suma cukrów prostych: 30.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.21 g; Potas: 3402.10 mg; Wapń: 1010.25 mg; Fosfor: 1740.21 mg; Magnez: 314.40 mg; Żelazo: 13.25 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				