

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabelona z muszelmami	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1901.51 kcal; Białko ogółem: 68.40 g; Tłuszcz: 58.40 g; Węglowodany ogółem: 151.40 g; Sód: 1804.21 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.77 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Potas: 1955.45 mg; Wapń: 225.77 mg; Fosfor: 1001.45mg; Magnez: 184.55 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty z twarogiem(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1750.11 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 180.11 g; Sód: 2401.44 mg; suma cukrów prostych: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g; Potas: 2885.11 mg; Wapń: 325.40 mg; Fosfor: 1151.88 mg; Magnez: 225.75 mg; Żelazo: 11.80 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej z rodzynkami, kompot	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.40 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 110.25 g; Węglowodany ogółem: 211.40 g; Sód: 2900.11 mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11 g; Błonnik pokarmowy: 26.00 g; Potas: 4325.80 mg; Wapń: 552.40 mg; Fosfor: 1485.11 mg; Magnez: 355.87 mg; Żelazo: 12.18 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie prowansalskim, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.40 kcal; Białko ogółem: 75.11 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodany ogółem: 150.45 g; Sód: 2955.11 mg; suma cukrów prostych: 9.01g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.51g; Potas: 4322.11 mg; Wapń: 525.70 mg; Fosfor: 1341.11mg; Magnez: 333.85 mg; Żelazo: 9.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kluski ziemniaczane(350g, 1) z okrasą, surówka z kiszonej kapusty(100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.85 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 65.45 g; Węglowodany ogółem: 280.17 g; Sód: 2541.70 mg; suma cukrów prostych: 15.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 12.10 g; Potas: 3254.40 mg; Wapń: 425.77 mg; Fosfor: 145.11 mg; Magnez: 265.40 mg; Żelazo: 11.88 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2105.25 kcal; Białko ogółem: 100.11 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 3001.85 mg; suma cukrów prostych: 7.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g; Potas: 2985.70 mg; Wapń: 455.11 mg; Fosfor: 1585.41 mg; Magnez: 277.11 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z makaronem(2)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), bukiet warzyw(100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2385.11 kcal; Białko ogółem: 85.41g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 278.11 g; Sód: 2751.45 mg; suma cukrów prostych: 30.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Potas: 3480.11 mg; Wapń: 1025.47 mg; Fosfor: 1775.10 mg; Magnez: 385.45 mg; Żelazo: 14.15 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				