

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Makaron pełnoziarnisty(2) Spaghetti(350g) w sosie paprykowym z soczewicą (3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1545.51 kcal; Białko ogółem: 61.10 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 155.40 g; Sód: 1900.45 mg; suma cukrów prostych: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.45 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; Potas: 1915.54 mg; Wapń: 225.40 mg; Fosfor: 1077.55 mg; Magnez: 195.45 mg; Żelazo: 11.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie brokułowym, ryż(180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2243.40kcal; Białko ogółem: 70.44 g; Tłuszcz: 68.11 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 1903.25 mg; suma cukrów prostych: 40.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.11g; Potas: 2241.11 mg; Wapń: 245.41 mg; Fosfor: 1125.00 mg; Magnez: 225.40 mg; Żelazo: 11.10 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	Kaszanka pieczona z cebulką(100g), ziemniaki(200g) dukane, surówka z ogórka kiszonego(100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.85 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 201.85 g; Sód:2875.44 mg; suma cukrów prostych: 8.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Potas: 4222.41 mg; Wapń: 515.45 mg; Fosfor: 1425.40 mg; Magnez: 312.11 mg; Żelazo: 11.63 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak	Gołąbki bez zawijania(100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, brokuł gotowany(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.55 kcal; Białko ogółem: 86.11 g; Tłuszcz: 90.40 g; Węglowodany ogółem: 180.45 g; Sód:2901.10 mg; suma cukrów prostych: 9.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 15.15g; Potas: 4321.11 mg; Wapń: 501.11 mg; Fosfor: 1301.40mg; Magnez: 300.40 mg; Żelazo: 6.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(3)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.11 kcal; Białko ogółem: 77.10 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 280.57 g; Sód: 2600.11 mg; suma cukrów prostych: 18.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.51 g; Błonnik pokarmowy: 12.11g; Potas: 3251.45 mg; Wapń: 411.52 mg; Fosfor: 130.55 mg; Magnez: 254.55 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany kalafior(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2415.74kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 217.45 g; Sód: 2801.25 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Potas: 4225.15 mg; Wapń: 489.77 mg; Fosfor: 1455.18 mg; Magnez: 315.45 mg; Żelazo: 11.44 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(2)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.85 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 300.75g; Sód: 2814.10mg; suma cukrów prostych: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Potas: 3455.11 mg; Wapń: 1025.55 mg; Fosfor: 1774.71 mg; Magnez: 355.10 mg; Żelazo: 13.18 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				