

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Fasolowa z kielbaską(4)	Makaron(2)(350g) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym z serem typu greckiego(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.75 kcal; Białko ogółem: 62.45 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 151.45 g; Sód: 1800.50 mg; suma cukrów prostych: 10.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; Potas: 1955.11 mg; Wapń: 202.45 mg; Fosfor: 995.45 mg; Magnez: 199.55 mg; Żelazo: 9.25 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z ciecierzycą	Wieprzowina duszona(100g) z cukinią, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1725.45 kcal; Białko ogółem: 80.50 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 185.55 g; Sód: 2500.27 mg; suma cukrów prostych: 20.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.46 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; Potas: 2951.45 mg; Wapń: 351.85 mg; Fosfor: 1188.11 mg; Magnez: 244.75 mg; Żelazo: 9.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) z koperkiem, surówka meksykańska(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2500.85 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 241.75 g; Sód: 2500.55 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 4250.85 mg; Wapń: 545.11 mg; Fosfor: 1484.25 mg; Magnez: 344.77 mg; Żelazo: 12.77 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kurczak duszony z fasolką szparagową, kasza jęczmienna(2)(180g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2700.11 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 147.44 g; Sód: 2902.85 mg; suma cukrów prostych: 9.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.11g; Potas: 4333.75 mg; Wapń: 525.47 mg; Fosfor: 1355.15mg; Magnez: 355.40 mg; Żelazo: 8.75 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.55 kcal; Białko ogółem: 55.47g; Tłuszcz: 62.75 g; Węglowodany ogółem: 254.77 g; Sód: 2500.10 mg; suma cukrów prostych: 12.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.55 g; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; Potas: 3155.47 mg; Wapń: 382.47 mg; Fosfor: 1355.47 mg; Magnez: 211.45 mg; Żelazo: 10.88 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), bukiet warzyw(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2311.55kcal; Białko ogółem: 87.44 g; Tłuszcz: 100.85 g; Węglowodany ogółem: 202.55 g; Sód: 2755.45 mg; suma cukrów prostych: 10.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.41g; Błonnik pokarmowy: 23.88 g; Potas: 4254.44 mg; Wapń: 497.58 mg; Fosfor: 1425.55 mg; Magnez: 311.50 mg; Żelazo: 13.77 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)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.85 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 78.15 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; Sód: 1944.10 mg; suma cukrów prostych: 45.10g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 21.55g; Potas: 2241.11 mg; Wapń: 257.58 mg; Fosfor: 115.11 mg; Magnez: 222.10 mg; Żelazo: 13.85 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				