

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kurczak(100g) duszony w sosie własnym, Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty, fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1711.11 kcal; Białko ogółem: 65.77 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 165.11 g; Sód: 1845.70 mg; suma cukrów prostych: 10.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.98 g; Potas: 1954.54mg; Wapń: 221.40 mg; Fosfor: 1025.11 mg; Magnez: 195.75 mg; Żelazo: 9.98 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grzybowa(3) świąteczna	<i>Obiady - Kolacja Wigilijna</i> Pierogi z kapustą i grzybami(2), Filet z ryby panierowany(1, 2, 7), Śledzie(7) w sosie jogurtowo-śmietanowym(3), ziemniaki dukane, surówka z marchewki i jabłka, Sernik własnego wyrobu(1, 2, 3)		Energia: 2540.51 kcal; Białko ogółem: 72.85 g; Tłuszcz: 81.11g; Węglowodany ogółem: 244.85 g; Sód:2811.55 mg; suma cukrów prostych: 22.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.51 g; Błonnik pokarmowy:18.77 g; Potas: 2888.55 mg; Wapń: 351.71 mg; Fosfor: 1184.55 mg; Magnez: 244.75 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony	Żeberka wieprzowe(140g), ziemniaki(200g) dukane, buraczki(100g)	Salatka jarzynowa(4)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.15 kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 95.51 g; Węglowodany ogółem: 211.51 g; Sód: 2201.77 mg; suma cukrów prostych: 8.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 4201.45 mg; Wapń: 511.11 mg; Fosfor: 1414.44 mg; Magnez: 354.54 mg; Żelazo: 12.55 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2)(180g), bukiet warzywgotowanych(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.75 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g; Sód: 4401.11 mg; suma cukrów prostych: 22.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.17 g; Błonnik pokarmowy: 25.80 g; Potas: 5025.41 mg; Wapń: 1025.11 mg; Fosfor: 1954.77 mg; Magnez: 511.50 mg; Żelazo: 11.12 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty w sosie paprykowym z soczewicą(3)	Salatka z kalafiozem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2054.57 kcal; Białko ogółem: 62.15g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 154.51 g; Sód: 2541.11 mg; suma cukrów prostych: 18.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.17 g; Błonnik pokarmowy: 10.85 g; Potas: 3151.55 mg; Wapń: 365.10 mg; Fosfor: 1355.70 mg; Magnez: 210.55 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, kalafior(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.11 kcal; Białko ogółem: 105.97 g; Tłuszcz: 92.15 g; Węglowodany ogółem: 202.55 g; Sód: 3101.75 mg; suma cukrów prostych: 5.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.13 g; Potas: 2965.58 mg; Wapń: 471.55 mg; Fosfor: 1577.55 mg; Magnez: 265.55 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Bitki wieprzowe w sosie prowansalskim(100g, 3), kasza jęczmienna(2)(180g), groszek zielony(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.55 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 2810.11 mg; suma cukrów prostych: 18.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 3484.11 mg; Wapń: 1044.44 mg; Fosfor: 1711.41mg; Magnez: 384.44 mg; Żelazo: 16.11 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				