

	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)	Spaghetti(2)(350g) bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1605.44 kcal; Białko ogółem: 60.41 g; Tłuszcz: 60.77 g; Węglowodany ogółem: 165.40 g; Sód: 1901.71 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.45 g; Błonnik pokarmowy: 16.11 g; Potas: 1954.74 mg; Wapń: 225.41 mg; Fosfor: 1077.51 mg; Magnez: 200.41 mg; Żelazo: 11.41 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) z koperkiem, brokół gotowany(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 92.41 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 2651.11 mg; suma cukrów prostych: 9.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.11 g; Potas: 4054.77 mg; Wapń: 544.44 mg; Fosfor: 1154.44 mg; Magnez: 311.41 mg; Żelazo: 10.99 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane(2), bukiet warzyw(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2501.44 kcal; Białko ogółem: 82.55 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 233.54 g; Sód: 2501.45 mg; suma cukrów prostych: 8.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.01 g; Potas: 4254.44 mg; Wapń: 541.75 mg; Fosfor: 1510.41 mg; Magnez: 351.47 mg; Żelazo: 11.54 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie z brokułem, ryż(180g) paraboliczny	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2601.40 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 2854.11 mg; suma cukrów prostych: 7.41g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55g; Błonnik pokarmowy: 16.11g; Potas: 4355.71 mg; Wapń: 514.45 mg; Fosfor: 1311.55mg; Magnez: 320.54 mg; Żelazo: 8.11 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 ptyśowym(1, 2)	Kopytka z masłem(1, 2, 3, 350g), surówka, z marchewki i jabłka(100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.11 kcal; Białko ogółem: 72.51 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 284.55 g; Sód: 2541.44 mg; suma cukrów prostych: 18.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Potas: 3251.41 mg; Wapń: 411.45 mg; Fosfor: 1360.54 mg; Magnez: 274.11 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik	Pieczeń wieprzowa(100g) pieczona w sosie śliwkowym, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2445.11kcal; Białko ogółem: 85.55 g; Tłuszcz: 95.44 g; Węglowodany ogółem: 217.55 g; Sód: 2801.11 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 4225.11 mg; Wapń: 499.45 mg; Fosfor: 1454.77 mg; Magnez: 314.44 mg; Żelazo: 12.11 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)	Paszтет(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				