

	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)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty(2) z twarogiem(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.40kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 68.40 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Sód: 1940.25 mg; suma cukrów prostych:35.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.80 g; Potas: 2254.21 mg; Wapń: 202.25 mg; Fosfor: 1101.40 mg; Magnez: 202.10 mg; Żelazo: 11.45 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), surówka z kapusty kiszanej(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1752.55 kcal; Białko ogółem: 77.55 g; Tłuszcz: 72.11 g; Węglowodany ogółem: 185.55 g; Sód:2588.71 mg; suma cukrów prostych: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.81 g; Błonnik pokarmowy:18.99 g; Potas: 2954.44 mg; Wapń: 314.88 mg; Fosfor: 1180.55 mg; Magnez: 255.55 mg; Żelazo: 8.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kotlet z piersi kurczaka (1, 2), ziemniaki(200g) dukane, 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: 2254.55 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 100.55 g; Węglowodany ogółem: 202.55 g; Sód: 2911.55 mg; suma cukrów prostych: 10.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.15 g; Błonnik pokarmowy: 23.00 g; Potas: 4440.25 mg; Wapń: 512.25 mg; Fosfor: 1477.25 mg; Magnez: 354.55 mg; Żelazo: 11.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie porowym, Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty, fasolka szparagowa(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.10 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 101.55 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 2501.11 mg; suma cukrów prostych: 28.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 5014.45 mg; Wapń: 1085.55 mg; Fosfor: 1985.20 mg; Magnez: 515.77 mg; Żelazo: 16.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Jarzynowa(4)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 74.10 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; Sód: 2608.00 mg; suma cukrów prostych: 19.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g; Błonnik pokarmowy: 14.55 g; Potas: 3277.10 mg; Wapń: 425.55 mg; Fosfor: 1415.55mg; Magnez: 277.45 mg; Żelazo: 11.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(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: 2305.40 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 235.70 g; Sód: 2840.41 mg; suma cukrów prostych: 11.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.85g; Potas: 4158.21 mg; Wapń: 495.70 mg; Fosfor: 1410.10 mg; Magnez: 305.40mg; Żelazo: 12.88 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.11 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 285.25 g; Sód: 2725.75 mg; suma cukrów prostych: 40.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 3499.10 mg; Wapń: 1051.55 mg; Fosfor: 1689.81 mg; Magnez: 388.11 mg; Żelazo: 14.11 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				