

	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: 1655.40 kcal; Białko ogółem: 62.40 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 182.11 g; Sód: 1960.20 mg; suma cukrów prostych: 15.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; Potas: 1911.45 mg; Wapń: 248.75 mg; Fosfor: 1068.40 mg; Magnez: 211.75 mg; Żelazo: 11.88 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie koperkowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłuszkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1805.44 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz: 77.25 g; Węglowodany ogółem: 185.22 g; Sód: 2501.44 mg; suma cukrów prostych: 14.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.40 g; Błonnik pokarmowy: 15.44g; Potas: 2850.25 mg; Wapń: 270.22 mg; Fosfor: 1010.44 mg; Magnez: 210.22 mg; Żelazo: 10.75 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Filet saute(100g), ryż(180g) paraboliczny, fasolka szparagowa(100g)	Salatka z ananase i kalafiorem(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2521.22 kcal; Białko ogółem: 84.40 g; Tłuszcz: 98.44 g; Węglowodany ogółem: 225.75 g; Sód: 2511.45 mg; suma cukrów prostych: 9.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; Potas: 4230.22 mg; Wapń: 535.75 mg; Fosfor: 1480.40 mg; Magnez: 310.22 mg; Żelazo: 12.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa z kielbaską(4)	Kurczak(100g) w sosie śmietanowo(3) ziołowym(3), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2620.58 kcal; Białko ogółem: 91.40g; Tłuszcz: 100.75 g; Węglowodany ogółem: 298.40 g; Sód: 4811.77 mg; suma cukrów prostych: 24.84 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 30.44 g; Potas: 5010.44 mg; Wapń: 1015.41 mg; Fosfor: 1921.77 mg; Magnez: 510.40 mg; Żelazo: 12.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik	Kopytka z masłem(350g, 1, 2, 3), surówka (100g) z marchewki i jabłka	Salatka z groszkiem zielonym i ryżem(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.74 kcal; Białko ogółem: 54.22g; Tłuszcz: 60.55 g; Węglowodany ogółem: 240.25 g; Sód: 2540.77 mg; suma cukrów prostych: 14.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.45 g; Błonnik pokarmowy: 10.22 g; Potas: 3140.41 mg; Wapń: 380.12 mg; Fosfor: 1320.45 mg; Magnez: 220.22 mg; Żelazo: 11.45 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2350.41kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.58 g; Węglowodany ogółem: 211.11 g; Sód: 2850.70 mg; suma cukrów prostych: 10.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.05g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 4258.75 mg; Wapń: 498.25 mg; Fosfor: 1411.57 mg; Magnez: 305.11 mg; Żelazo: 10.80 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)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.01 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; Sód: 2754.45 mg; suma cukrów prostych: 40.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.15 g; Potas: 3465.11 mg; Wapń: 1025.85 mg; Fosfor: 1711.45 mg; Magnez: 375.80 mg; Żelazo: 15.22 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				