

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1655.10 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 188.45 g; Sód: 1850.11 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Potas: 1951.10 mg; Wapń: 245.77 mg; Fosfor: 1080.51 mg; Magnez: 208.15 mg; Żelazo: 10.88 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kaszanka(2) z cebulką (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z ogórka kiszzonego (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z makrelą(3, 7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.25 kcal; Białko ogółem: 70.0 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 184.51 g; Sód: 2401.17 mg; suma cukrów prostych: 17.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.17 g; Błonnik pokarmowy: 16.75 g; Potas: 2945.58 mg; Wapń: 342.10 mg; Fosfor: 1154.50 mg; Magnez: 247.54 mg; Żelazo: 6.88 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa	Kawałki kurczaka (100g) w sosie własnym, kasza gryczana (180g), fasolka szparagowa (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2110.10kcal; Białko ogółem: 79.14 g; Tłuszcz: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 207.41 g; Sód: 3707.25 mg; suma cukrów prostych: 7.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; Potas: 2554.10 mg; Wapń: 554.47 mg; Fosfor: 1254.10 mg; Magnez: 307.11 mg; Żelazo: 10.47 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, mizeria(3)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2654.11 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 175.25 g; Sód: 2901.54 mg; suma cukrów prostych: 9.10g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.48g; Potas: 4301.10 mg; Wapń: 554.44 mg; Fosfor: 1381.45mg; Magnez: 345.10 mg; Żelazo: 9.75 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Salatka z kalafiolem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 65.10 g; Węglowodany ogółem: 282.10 g; Sód: 2511.17 mg; suma cukrów prostych: 19.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 14.17 g; Potas: 3477.10 mg; Wapń: 414.47 mg; Fosfor: 1374.10 mg; Magnez: 274.11 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2106.45 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 208.45 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 6.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 2984.77 mg; Wapń: 477.11 mg; Fosfor: 1554.14 mg; Magnez: 354.11 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z cukinią	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2404.10 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 301.21g; Sód: 2804.21mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Potas: 3454.14 mg; Wapń: 1074.41 mg; Fosfor: 1774.41 mg; Magnez: 354.10 mg; Żelazo: 13.45 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					