

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.05 kcal; Białko ogółem: 62.77g; Tłuszcz: 65.14g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 1711.40 mg; suma cukrów prostych: 22.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.87 g; Potas: 2214.10 mg; Wapń: 254.75 mg; Fosfor: 1041.11 mg; Magnez: 205.40 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie porowym z kukurydzą, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z białej kapusty i papryki(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2203.54kcal; Białko ogółem: 69.11 g; Tłuszcz: 70.04 g; Węglowodany ogółem: 304.40 g; Sód: 1901.11 mg; suma cukrów prostych: 48.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.12g; Potas: 2201.55 mg; Wapń: 201.10 mg; Fosfor: 1107.25 mg; Magnez: 205.10 mg; Żelazo: 9.88 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i jabłka	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2514.42 kcal; Białko ogółem: 84.24 g; Tłuszcz: 100.54 g; Węglowodany ogółem: 221.15 g; Sód: 2504.45 mg; suma cukrów prostych: 11.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g; Potas: 4255.51 mg; Wapń: 544.15 mg; Fosfor: 1484.15 mg; Magnez: 355.45 mg; Żelazo: 12.10 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	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, mizeria(3) (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.45 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 87.21 g; Węglowodany ogółem: 198.51 g; Sód: 2801.10 mg; suma cukrów prostych: 9.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.17g; Potas: 454.21 mg; Wapń: 512.11 mg; Fosfor: 1287.17 mg; Magnez: 311.54 mg; Żelazo: 11.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Schab duszony (100g) w sosie własnym, kasza bulgur(2) (180g), surówka z ogórka kiszzonego (100g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.25 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodany ogółem: 300.12 g; Sód: 2510.12 mg; suma cukrów prostych: 19.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.11 g; Błonnik pokarmowy: 11.25 g; Potas: 3201.45 mg; Wapń: 398.20 mg; Fosfor: 125.01 mg; Magnez: 201.15 mg; Żelazo: 9.24 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z cukinią	Pieczone udko z kurczaka (140g), kasza bulgur(2) (180g), groszek zielony (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.11 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 90.45 g; Węglowodany ogółem: 202.45 g; Sód: 3121.14 mg; suma cukrów prostych: 5.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 15.72 g; Potas: 2981.45 mg; Wapń: 465.10 mg; Fosfor: 1554.10 mg; Magnez: 262.45 mg; Żelazo: 8.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabiłona	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, kasza jęczmienna(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2402.02 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 19.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; Potas: 3401.11 mg; Wapń: 1001.45 mg; Fosfor: 1651.11 mg; Magnez: 301.25 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					