

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1654.05 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 60.47 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 1854.10 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.17 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 1951.22 mg; Wapń: 241.10 mg; Fosfor: 1085.54 mg; Magnez: 202.44 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Fasolowa	Gulasz wieprzowy (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2141.58kcal; Białko ogółem: 69.10 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 304.45 g; Sód: 1901.10 mg; suma cukrów prostych: 45.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.15 g; Błonnik pokarmowy:21.99g; Potas: 2274.54 mg; Wapń: 251.10 mg; Fosfor: 1187.41 mg; Magnez: 241.54 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty z kapustą, pieczarkami i kiełbasą (350g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.25 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2801.15 mg; suma cukrów prostych: 12.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; Potas: 4251.10 mg; Wapń: 502.21 mg; Fosfor: 1451.12 mg; Magnez: 347.85 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty czerwonej i jabłka(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 301.25 g; Sód: 4707.15 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Potas: 5074.25 mg; Wapń: 1055.15 mg; Fosfor: 1953.47 mg; Magnez: 541.10mg; Żelazo: 12.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kaszotto z warzywami(2) (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.15 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 205.45 g; Sód: 2501.17 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.01 g; Błonnik pokarmowy: 12.45 g; Potas: 3141.41 mg; Wapń: 371.44mg; Fosfor: 1341.10 mg; Magnez: 244.25 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brukselkowa	Roladka wieprzowa (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2106.25 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 208.45 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Potas: 2985.45 mg; Wapń: 487.12 mg; Fosfor: 1585.13 mg; Magnez: 268.16 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszlem(2)	Potrąka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2113.20kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; Sód: 1951.11 mg; suma cukrów prostych: 40.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.81g; Potas: 2204.11 mg; Wapń: 204.11 mg; Fosfor: 105.45 mg; Magnez: 288.11 mg; Żelazo: 13.47 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					