

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3)	Makaron(2) pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.15 kcal; Białko ogółem: 62.52g; Tłuszcz: 65.11g; Węglowodany ogółem: 221.75 g; Sód: 1805.51 mg; suma cukrów prostych: 22.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.05 g; Potas: 2241.75 mg; Wapń: 255.10 mg; Fosfor: 1011.27 mg; Magnez: 205.51mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i papryki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1898.45 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 155.11 g; Sód: 2412.25 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.17 g; Potas: 2951.41 mg; Wapń: 355.11 mg; Fosfor: 1141.85 mg; Magnez: 241.51 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa z kielbaską(4)	Kaszotto gryczane (350g)(2) z warzywami	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.10 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód: 2804.41mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Potas: 4254.54 mg; Wapń: 514.71 mg; Fosfor: 1351.45 mg; Magnez: 295.50 mg; Żelazo: 11.87 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz(3)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), surówka z kapusty kiszonej (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.54 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 87.45 g; Węglowodany ogółem: 185.25 g; Sód: 2821.45 mg; suma cukrów prostych: 8.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.27g; Potas: 454.51 mg; Wapń: 542.85 mg; Fosfor: 1267.11 mg; Magnez: 354.20 mg; Żelazo: 11.21 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2154.40 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 82.44 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; Sód: 2511.11 mg; suma cukrów prostych: 20.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; Potas: 3331.47 Wapń: 451.51 mg; Fosfor: 1480.55 mg; Magnez: 211.40 mg; Żelazo: 11.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2221.48 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 100.55 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3129.25 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.51g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2964.44 mg; Wapń: 481.12 mg; Fosfor: 1557.23 mg; Magnez: 266.56 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 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					