

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelmami(2, 3)	Makaron(2) pełnoziarnisty z sosem bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.10 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 180.10 g; Sód: 1900.10 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 1951.10 mg; Wapń: 251.25 mg; Fosfor: 1084.10 mg; Magnez: 208.10 mg; Żelazo: 10.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.21 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 198.51 g; Sód: 2411.01 mg; suma cukrów prostych: 20.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.81g; Potas: 2925.54 mg; Wapń: 311.54 mg; Fosfor: 1185.51 mg; Magnez: 244.55 mg; Żelazo: 9.11 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)	Kaszanka(2) z cebulką (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.02 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 201.17 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; Potas: 4351.58 mg; Wapń: 554.25 mg; Fosfor: 14.11 mg; Magnez: 354.20 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Filet drobiowy saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z marchewki (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 185.45g; Sód: 2804.11 mg; suma cukrów prostych: 8.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.57g; Potas: 435.22 mg; Wapń: 511.47 mg; Fosfor: 1285.11 mg; Magnez: 341.10 mg; Żelazo: 11.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z buraka (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 mg; 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).	Koperkowa(4)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2156.10 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 208.11 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2977.12 mg; Wapń: 483.45 mg; Fosfor: 1574.11 mg; Magnez: 271.22 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(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					