

	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 muszelkami(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).	Żurek(3, 4)	Schab duszony (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1745.55 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 181.40 g; Sód: 2104.15 mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 2599.21mg; Wapń: 266.41 mg; Fosfor: 1344.77 mg; Magnez: 222.15 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa z kielbasą	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3) (100g), makaron(2) pełnoziarnisty (180g) (350g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2521.45 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2414.74 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Potas: 4251.21 mg; Wapń: 544.11 mg; Fosfor: 1488.10 mg; Magnez: 301.15 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g) gotowane	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.11 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 100.85 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Sód: 4701.15 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.99g; Potas: 5054.11 mg; Wapń: 1055.74 mg; Fosfor: 1953.17 mg; Magnez: 547.15 mg; Żelazo: 12.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2505.10 mg; suma cukrów prostych: 12.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.01 g; Potas: 3001.05 mg; Wapń: 322.15mg; Fosfor: 1301.45 mg; Magnez: 200.01 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladka wieprzowa (100g) z farszem warzywnym, kasza gryczana (180g), fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2305.40 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 235.70 g; Sód: 2840.41 mg; suma cukrów prostych: 11.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.85g; Potas: 4158.21 mg; Wapń: 495.70 mg; Fosfor: 1410.10 mg; Magnez: 305.40mg; Żelazo: 12.88 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.70 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; Sód: 1904.45mg; suma cukrów prostych: 38.45g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Błonnik pokarmowy: 19.14g; Potas: 2201.05 mg; Wapń: 184.54 mg; Fosfor: 98.00 mg; Magnez: 200.45 mg; Żelazo: 11.87 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					