

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Leczo warzywne z soczewicą i makaronem(2) pełnoziarnistym	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1207.45 kcal; Białko ogółem: 55.11 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 121.15 g; Sód: 1804.15 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11g; Błonnik pokarmowy:16.85 g; Potas: 1921.10 mg; Wapń: 215.10 mg; Fosfor: 999.10mg; Magnez: 164.11 mg; Żelazo: 6.87 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym(3), ziemniaki (200g) dukane, buraczki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(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).	Paprykowa(4)	Kaszotto jęczmienne(2) z warzywami (350g)	Salatka szwajcarska(3)(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).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z fasolką szparagową, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2654.25 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; Sód: 4821.77 mg; suma cukrów prostych: 34.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.85 g; Potas: 5051.79 mg; Wapń: 1051.14 mg; Fosfor: 1988.45 mg; Magnez: 551.11 mg; Żelazo: 14.87 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 kaszą bulgur(2)(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).	Koperkowa(4)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka tarta (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.45 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 208.42 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 6.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; Potas: 2901.42 mg; Wapń: 411.02 mg; Fosfor: 1507.23 mg; Magnez: 209.10 mg; Żelazo: 8.10 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	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					