

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Kaszotto gryczane z warzywami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1711.01 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 62.45 g; Węglowodany ogółem: 188.11 g; Sód: 1970.11 mg; suma cukrów prostych: 15.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Potas: 1954.42 mg; Wapń: 244.74 mg; Fosfor: 1084.05 mg; Magnez: 204.77mg; Żelazo: 10.87 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1826.40 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; Sód:2501.45 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10g; Błonnik pokarmowy:22.54 g; Potas: 2951.41 mg; Wapń: 351.10 mg; Fosfor: 1177.14 mg; Magnez: 246.24 mg; Żelazo: 9.45 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, makaron(2) pełnoziarnisty, surówka z kapusty białej z marchewką (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 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(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), surówka z kapusty kiszonej (100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.21 kcal; Białko ogółem:87.14 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 282.77 g; Sód: 4701.77 mg; suma cukrów prostych: 12.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.48g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; Potas: 4954.10 mg; Wapń: 985.41 mg; Fosfor: 1888.14 mg; Magnez: 544.11 mg; Żelazo: 12.85 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Makaron(2) Pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Salatka z buraka(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.41 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; Sód: 2550.12 mg; suma cukrów prostych: 20.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 10.11 g; Potas: 3201.25 mg; Wapń: 385.10 mg; Fosfor: 101.77 mg; Magnez: 254.21 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczzone udko z kurczaka (140g), kasza bulgur(2) (180g), marchewka z groszkiem (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2122.45 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; Sód: 3109.11 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Potas: 2901.22 mg; Wapń: 499.11 mg; Fosfor: 1565.15 mg; Magnez: 264.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Zraz wieprzowy (100g), ziemniaki (200g) dukane, buraczki (100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.45 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 288.14 g; Sód: 2741.21 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Potas: 3492.54 mg; Wapń: 1051.14 mg; Fosfor: 1775.54 mg; Magnez: 387.55 mg; Żelazo: 14.85 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					