

	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)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie dyniowym z suszonymi pomidorami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 72.14 g; Tłuszcz: 70.14 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 1907.11 mg; suma cukrów prostych: 50.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.47 g; Błonnik pokarmowy: 21.14 g; Potas: 2354.85 mg; Wapń: 241.10 mg; Fosfor: 1151.71 mg; Magnez: 240.05 mg; Żelazo: 11.20 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), surówka z kapusty kiszanej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.10 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 72.10 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2411.01 mg; suma cukrów prostych: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 18.25 g; Potas: 2974.10 mg; Wapń: 311.20 mg; Fosfor: 1180.25 mg; Magnez: 250.47 mg; Żelazo: 7.77 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Fasolowa	Makaron(2) pełnoziarnisty z kapustą, pieczarkami i kiełbasą	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2210.10 kcal; Białko ogółem: 84.21 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2811.25 mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.87 g; Potas: 4341.40 mg; Wapń: 514.01 mg; Fosfor: 1470.27 mg; Magnez: 374.10 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Gotąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.05 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 4707.11 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.57 g; Błonnik pokarmowy: 29.15 g; Potas: 5087.25 mg; Wapń: 1051.05 mg; Fosfor: 1977.47 mg; Magnez: 505.10 mg; Żelazo: 12.15 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2114.10 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 285.08 g; Sód: 2510.10 mg; suma cukrów prostych: 18.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Błonnik pokarmowy: 13.87 g; Potas: 3241.25 mg; Wapń: 414.25 mg; Fosfor: 1374.25 mg; Magnez: 271.10 mg; Żelazo: 10.81mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brukselkowa	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.28 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.12 g; Sód: 3101.10 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 2977.25 mg; Wapń: 488.11 mg; Fosfor: 1551.13 mg; Magnez: 266.16 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), gotowane buraczki (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2224.10 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 98.25g; Węglowodany ogółem: 301.45g; Sód: 2801.10mg; suma cukrów prostych: 35.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Potas: 3454.10 mg; Wapń: 1011.25 mg; Fosfor: 1754.87 mg; Magnez: 354.10 mg; Żelazo: 11.85 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				