

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznic(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3), makaron(2) pełnoziarnisty (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2184.11 kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 79.41 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 1921.48 mg; suma cukrów prostych: 45.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; Potas: 2351.10 mg; Wapń: 251.10 mg; Fosfor: 1159.15 mg; Magnez: 234.11 mg; Żelazo: 12.25 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1822.47 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2501.47 mg; suma cukrów prostych: 22.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.44 g; Potas: 2951.10 mg; Wapń: 355.47 mg; Fosfor: 1185.11 mg; Magnez: 211.45 mg; Żelazo: 7.95 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej z marchewką (100g)	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).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraki gotowane(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kaszotto gryczane (350g)(2) z warzywami	Salatka z kalafiejem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.10 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 3002.45 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.98 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Potas: 2965.10 mg; Wapń: 455.85 mg; Fosfor: 1554.10mg; Magnez: 265.44 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z makaronem(2) pełnoziarnistym	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), fasolka szparagowa (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.45kcal; Białko ogółem: 62.44g; Tłuszcz: 80.05g; Węglowodany ogółem: 121.11 g; Sód: 2411.21 mg; suma cukrów prostych: 24.71g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.51g; Potas: 3321.40 mg; Wapń: 927.01 mg; Fosfor: 1604.15mg; Magnez: 284.25 mg; Żelazo: 11.22 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					