

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2) pełnoziarnistym	Makaron(2) pełnoziarnisty z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2018.41kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; Sód: 1841.11 mg; suma cukrów prostych: 44.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Potas: 2354.47 mg; Wapń: 244.22 mg; Fosfor: 1177.45 mg; Magnez: 251.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabieleną z makaronem(2) pełnoziarnistym	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(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	Wieprzowina duszona (100g) w sosie brokułowym, kasza bulgur(2) (180g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2574.11 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 221.14g; Sód:2501.21 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Potas: 4252.41 mg; Wapń: 544.10 mg; Fosfor: 1488.41 mg; Magnez: 354.15 mg; Żelazo: 11.87 mg
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kurczak w sosie własnym, kasza bulgur(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Leczo warzywne(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).	Krem z kukurydzy z grzankami(2)	Makaron(2) Pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Salatka z czerwoną fasolką(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.71 kcal; Białko ogółem: 58.11g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; Sód: 2551.40 mg; suma cukrów prostych: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.44 g; Potas: 3110.55 mg; Wapń: 377.15 mg; Fosfor: 1300.15 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.00kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 200.55 g; Sód: 2800.11 mg; suma cukrów prostych: 10.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Potas: 4255.77 mg; Wapń: 505.11 mg; Fosfor: 1455.57 mg; Magnez: 347.42 mg; Żelazo: 12.55 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: 2400.85 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 300.75g; Sód: 2814.10mg; suma cukrów prostych: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Potas: 3455.11 mg; Wapń: 1025.55 mg; Fosfor: 1774.71 mg; Magnez: 355.10 mg; Żelazo: 13.18 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				