

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	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).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(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).	Grochówka z kielbaską	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z cukinią, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Salatka chłopska(1)(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).	Jarzynowa(4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka gotowana (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2328.10 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Sód: 4707.10 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Potas: 5077.87 mg; Wapń: 1087.10 mg; Fosfor: 1954.10 mg; Magnez: 544.10 mg; Żelazo: 12.14 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 paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, serek twarogowy(1szt. 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.22 kcal; Białko ogółem: 52.45g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 221.11 g; Sód: 2505.47 mg; suma cukrów prostych: 12.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.22 g; Potas: 3010.25 mg; Wapń: 302.05mg; Fosfor: 1320.07 mg; Magnez: 187.45 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Filet z kurczaka saute(100g), kasza jęczmienna(2) (180g), surówka z marchewki (100g) i selera(4)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.41kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 95.40 g; Węglowodany ogółem: 201.51 g; Sód: 2805.45 mg; suma cukrów prostych: 9.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Potas: 4251.45 mg; Wapń: 477.57 mg; Fosfor: 1454.74 mg; Magnez: 341.11 mg; Żelazo: 11.88 mg;
Niedziela	Kiełbasa biała(100g), jajko gotowane(1szt.), wędlina(40g), pomidor(40g), ogórek zielony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4) Wielkanocny	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Salatka jarzynowa(100g, 1), serek twarogowy(1szt, 3), pasztet(50g, 1), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 307.21g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Potas: 3477.10 mg; Wapń: 1054.87 mg; Fosfor: 1759.81 mg; Magnez: 344.40 mg; Żelazo: 13.21 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				