

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Barszcz czerwony z ziemniakami</i>	<i>Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>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;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Żurek(3, 4)</i>	<i>Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i papryki (100g)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1898.45 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 155.11 g; Sód:2412.25 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy:16.17 g; Potas: 2951.41 mg; Wapń: 355.11 mg; Fosfor: 1141.85 mg; Magnez: 241.51 mg; Żelazo: 6.55 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Fasolowa z kielbasą</i>	<i>Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera(4)</i>	<i>Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2701.10 kcal; Białko ogółem:78.45 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód:2804.41mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Potas: 4254.54 mg; Wapń: 514.71 mg; Fosfor: 1351.45 mg; Magnez: 295.50 mg; Żelazo: 11.87 mg;</i>
Czwartek	<i>Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kapuśniak(4)</i>	<i>Wieprzowina duszona (100g) w sosie z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)</i>	<i>Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2301.01 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 185.21 g; Sód:2804.17 mg; suma cukrów prostych: 9.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.10g; Potas: 451.25 mg; Wapń: 514.10 mg; Fosfor: 1284.10 mg; Magnez: 341.10 mg; Żelazo: 11.25 mg;</i>
Piątek	<i>Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)</i>	<i>Makaron(2) pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)</i>	<i>Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2111.15 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 205.45 g; Sód: 2501.17 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.01 g; Błonnik pokarmowy: 12.45 g; Potas: 3141.41 mg; Wapń: 371.44mg; Fosfor: 1341.10 mg; Magnez: 244.25 mg; Żelazo: 10.10 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Pieczarkowa(3)</i>	<i>Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych</i>	<i>Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>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;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Rosół(4) z makaronem(2)</i>	<i>Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych</i>	<i>Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>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;</i>
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				