

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Makaron(2) pełnoziarnisty z sosem bolognese	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.10 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 180.10 g; Sód: 1900.10 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 1951.10 mg; Wapń: 251.25 mg; Fosfor: 1084.10 mg; Magnez: 208.10 mg; Żelazo: 10.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Filet drobiowy saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2117.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 90.27 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 2701.15 mg; suma cukrów prostych: 9.78g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.45 g; Potas: 4184.47 mg; Wapń: 588.47 mg; Fosfor: 1274.45 mg; Magnez: 314.54 mg; Żelazo: 10.75 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Schab duszony (100g) w sosie pietruszkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), brokuł gotowany (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.21kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 185.54g; Sód: 3621.17 mg; suma cukrów prostych: 8.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Błonnik pokarmowy: 15.75 g; Potas: 2485.88 mg; Wapń: 511.25 mg; Fosfor: 1184.10 mg; Magnez: 271.10 mg; Żelazo: 10.54 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Wieprzowina po węgiersku (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	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;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z czerwoną fasolą(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	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;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Roladka wieprzowa (100g) kasza gryczana (180g), buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2106.25 kcal; Białko ogółem: 101.95 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 208.45 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Potas: 2985.45 mg; Wapń: 487.12 mg; Fosfor: 1585.13 mg; Magnez: 268.16 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.70 kcal; Białko ogółem: 74.10 g; Tłuszcz: 78.11 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; Sód: 1904.45mg; suma cukrów prostych: 38.45g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Błonnik pokarmowy: 19.14g; Potas: 2201.05 mg; Wapń: 184.54 mg; Fosfor: 98.00 mg; Magnez: 200.45 mg; Żelazo: 11.87 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				