

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	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: 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).	Ogórkowa(3, 4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z marchewki (100g) i selera(4)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta warzywna(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.21 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 198.51 g; Sód:2411.01 mg; suma cukrów prostych: 20.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy:19.81g; Potas: 2925.54 mg; Wapń: 311.54 mg; Fosfor: 1185.51 mg; Magnez: 244.55 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Makaron(2) pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.02 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 201.17 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; Potas: 4351.58 mg; Wapń: 554.25 mg; Fosfor: 14.11 mg; Magnez: 354.20 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Filet z kurczaka duszony(100g) w sosie z cukinią i groszkiem, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.10 kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 101.55 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 2501.11 mg; suma cukrów prostych: 28.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 5014.45 mg; Wapń: 1085.55 mg; Fosfor: 1985.20 mg; Magnez: 515.77 mg; Żelazo: 16.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Kaszotto jęczmienne(2) z warzywami (350g)	Salatka z kalafiozem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 74.10 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; Sód: 2608.00 mg; suma cukrów prostych: 19.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g; Błonnik pokarmowy: 14.55 g; Potas: 3277.10 mg; Wapń: 425.55 mg; Fosfor: 1415.55mg; Magnez: 277.45 mg; Żelazo: 11.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2305.40 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 235.70 g; Sód: 2840.41 mg; suma cukrów prostych: 11.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.85g; Potas: 4158.21 mg; Wapń: 495.70 mg; Fosfor: 1410.10 mg; Magnez: 305.40mg; Żelazo: 12.88 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, 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: 2401.11 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 285.25 g; Sód: 2725.75 mg; suma cukrów prostych: 40.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 3499.10 mg; Wapń: 1051.55 mg; Fosfor: 1689.81 mg; Magnez: 388.11 mg; Żelazo: 14.11 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				