

	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 duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 72.4 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Sód: 1987.41 mg; suma cukrów prostych: 53.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Potas: 2321.40 mg; Wapń: 225.20 mg; Fosfor: 1121.41 mg; Magnez: 220.40 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki schabu (100g) duszone w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(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).	Biały barszcz(3)	Schab duszony (100g) w sosie pietruszkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2521.45 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2414.74 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Potas: 4251.21 mg; Wapń: 544.11 mg; Fosfor: 1488.10 mg; Magnez: 301.15 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, makaron(2) pełnoziarnisty (180g), surówka meksykańska (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.11 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 100.85 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Sód: 4701.15 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.99g; Potas: 5054.11 mg; Wapń: 1055.74 mg; Fosfor: 1953.17 mg; Magnez: 547.15 mg; Żelazo: 12.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptyśiowym(1, 2)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z buraka (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2014.40 kcal; Białko ogółem: 48.25g; Tłuszcz: 58.45 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 2321.04 mg; suma cukrów prostych: 11.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.05g; Błonnik pokarmowy: 10.89 g; Potas: 3074.45 mg; Wapń: 351.45mg; Fosfor: 1274.71 mg; Magnez: 199.10 mg; Żelazo: 9.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brukselkowa	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Roladka wieprzowa (100g) kasza gryczana (180g), surówka z marchewki (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.24 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Sód: 1997.54mg; suma cukrów prostych: 42.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.91g; Potas: 2234.25 mg; Wapń: 244.20 mg; Fosfor: 110.05 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 12.97 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				