

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z muszelkami(2)	Makaron pełnoziarnisty(2) z twarogiem(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2188.01 kcal; Białko ogółem: 68.41g; Tłuszcz: 75.74 g; Węglowodany ogółem: 287.33 g; Sód: 1980.41 mg; suma cukrów prostych: 50.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; Potas: 2320.41 mg; Wapń: 205.14 mg; Fosfor: 1120.77 mg; Magnez: 220.41 mg; Żelazo: 10.59 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupniczek(4) na kaszy jaglanej	Kotlet mielony(100g) w sosie koperkowym (1,2,3), ziemniaki(200g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1870.01 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 82.70 g; Węglowodany ogółem: 195.21 g; Sód: 2501.10 mg; suma cukrów prostych: 20.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.40g; Potas: 2874.01 mg; Wapń: 287.41 mg; Fosfor: 1121.30mg; Magnez: 220.41 mg; Żelazo: 7.70 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa (4)	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim (3) z marchewką i groszkiem, kasza jęczmienna(180g, 2)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2102.32 kcal; Białko ogółem: 81.47 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 202.77 g; Sód: 2847.14 mg; suma cukrów prostych: 10.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 4301.77 mg; Wapń: 501.71 mg; Fosfor: 11.47 mg; Magnez: 301.77 mg; Żelazo: 8.77 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem pomidorowy z grzankami (2)	Gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g), surówka z ogórka kiszonego(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2702.44 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 114.01 g; Węglowodany ogółem: 287.24 g; Sód: 4014.77 mg; suma cukrów prostych: 28.44g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Potas: 5001.74 mg; Wapń: 1014.74 mg; Fosfor: 1911.24 mg; Magnez: 500.74 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa zabelona (3)	Łazanki(2) z kapustą i kiełbaską(350g)	Salatka z ananasm i kalafiozem(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.71kcal; Białko ogółem: 70.10 g; Tłuszcz: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 301.01 g; Sód: 2221.47mg; suma cukrów prostych: 15.47g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Potas: 3201.20 mg; Wapń: 305.77 mg; Fosfor: 1401.47 mg; Magnez: 240.11 mg Żelazo: 10.41 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak z młodej kapusty	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(180g, 2), bukiet warzyw(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2041.49 kcal; Białko ogółem: 100.78 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 200.47 g; Sód: 3140.21 mg; suma cukrów prostych: 5.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.02 g; Błonnik pokarmowy: 15.78 g; Potas: 2977.27 mg; Wapń: 459.77 mg; Fosfor: 15140.27 mg; Magnez: 247.27 mg; Żelazo: 8.47 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół z makaronem (2,4)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż paraboliczny(180g), groszek zielony(100g).	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2421.77 kcal; Białko ogółem: 83.51 g; Tłuszcz: 91.70g; Węglowodany ogółem: 301.41 g; Sód: 2741.21 mg; suma cukrów prostych: 40.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.77 g; Błonnik pokarmowy: 23.77 g; Potas: 3384.01mg; Wapń: 1001.01mg; Fosfor: 1687.45 mg; Magnez: 301.47 mg; Żelazo: 11.88 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				