

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabieleną z muszelmami(2, 3)	Kurczak(100g) w sosie śmietanowo ziołowym(3), Makaron(2)(150g) pełnoziarnisty, marchewka z groszkiem(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1600.40 kcal; Białko ogółem: 54.77 g; Tłuszcz: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 170.10 g; Sód: 1841.55 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Potas: 1901.51 mg; Wapń: 205.45 mg; Fosfor: 990.77mg; Magnez: 180.40 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.50kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 205.40 g; Sód:2670.47 mg; suma cukrów prostych: 20.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Błonnik pokarmowy:14.44g; Potas: 2841.20 mg; Wapń: 301.41 mg; Fosfor:954.40 mg; Magnez: 190.51 mg; Żelazo:9.99 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Gołąbki bez zawijania(100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, brokuł gotowany(100g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.40kcal; Białko ogółem: 70.51 g; Tłuszcz: 82.40 g; Węglowodany ogółem: 200.27g; Sód: 3410.51 mg; suma cukrów prostych: 7.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.77 g; Błonnik pokarmowy: 13.40 g; Potas: 2470.21 mg; Wapń: 500.20 mg; Fosfor: 1140.51 mg; Magnez: 247.40 mg; Żelazo: 11.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Wątróbka drobiowa duszona z cebulką(100g), ziemniaki(200g), surówka z kapusty kiszonej(100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.47 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 87.41 g; Węglowodany ogółem: 200.71 g; Sód:2801.47 mg; suma cukrów prostych: 8.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.41g; Potas: 420.41 mg; Wapń: 525.21 mg; Fosfor: 1250.41 mg; Magnez: 285.40 mg; Żelazo: 11.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka chłopska(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2311.01 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 63.1 g; Węglowodany ogółem: 280.00 g; Sód: 2514.27 mg; suma cukrów prostych: 8.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.77 g; Błonnik pokarmowy: 18.32 g; Potas: 3114.41 mg; Wapń: 270.30 mg; Fosfor: 1450.77 mg; Magnez: 285.21 mg; Żelazo: 12.40 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g) paraboliczny, groszek zielony(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.45 kcal; Białko ogółem: 98.77 g; Tłuszcz: 100.50 g; Węglowodany ogółem: 205.77 g; Sód: 3111.02 mg; suma cukrów prostych: 4.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.77 g; Błonnik pokarmowy: 12.40 g; Potas: 2941.77 mg; Wapń: 422.77 mg; Fosfor: 1478.22 mg; Magnez: 250.77 mg; Żelazo: 9.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół (4)z makaronem(2)	Duszona wieprzowina(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.77 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 87.51 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 2741.51 mg; suma cukrów prostych: 43.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Potas: 3254.10 mg; Wapń: 955.77 mg; Fosfor: 1701.44 mg; Magnez: 365.21 mg; Żelazo: 13.44 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				