

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pieczarkowa z makaronem (2,3)	Spaghetti pełnoziarniste(2) bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1625.17 kcal; Białko ogółem: 61.52 g; Tłuszcz: 62.40 g; Węglowodany ogółem: 201.27 g; Sód: 1854.70 mg; suma cukrów prostych: 15.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Błonnik pokarmowy: 13.75 g; Potas: 1901.80 mg; Wapń: 211.70 mg; Fosfor: 1060.21 mg; Magnez: 202.47 mg; Żelazo: 10.89 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kluseczki ziemniaczane z okrasą (1,2)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczyka(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.74kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 70.50 g; Węglowodany ogółem: 198.27 g; Sód:2521.71 mg; suma cukrów prostych: 18.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.58 g; Błonnik pokarmowy:16.88g; Potas: 2745.70 mg; Wapń: 285.47 mg; Fosfor: 901.71 mg; Magnez: 180.44 mg; Żelazo: 9.88 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Filet z kurczaka saute, ziemniaki dukane, surówka meksykańska	Salatka jarzynowa(3) (100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.02 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 201.74 g; Sód:2841.60 mg; suma cukrów prostych: 9.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g; Potas: 4301.01 mg; Wapń: 502.70 mg; Fosfor: 1401.70 mg; Magnez: 302.40 mg; Żelazo: 11.87 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa z brukselką(4)	Kawałki wieprzowiny duszone w sosie własnym, kasza jęczmienna (2), groszek zielony	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2702.02 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 101.40 g; Węglowodany ogółem: 302.47 g; Sód: 4701.77 mg; suma cukrów prostych: 25.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 28.20 g; Potas: 4875.70 mg; Wapń: 985.20 mg; Fosfor: 1874.11 mg; Magnez: 500.27 mg; Żelazo: 11.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z kluseczkami(2, 3, 4)	Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem typu greckiego (2,3)	Salatka z selera(4) konserwowego(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2001.70 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 301.74 g; Sód: 2655.47 mg; suma cukrów prostych: 20.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.70 g; Błonnik pokarmowy: 17.21 g; Potas: 3120.77 Wapń: 401.71 mg; Fosfor: 1411.20 mg; Magnez: 200.47 mg; Żelazo:9.45 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa szczawiowa(3)	Zraz wieprzowy, ziemniaki dukane, fasolka szparagowa	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.20 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2801.75 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.70 g; Błonnik pokarmowy: 22.77g; Potas: 4124.70 mg; Wapń: 485.20 mg; Fosfor: 1411.50 mg; Magnez: 300.41 mg; Żelazo: 13.78 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Marchewkowa(4)	Potrąwka z kurczaka, ryż paraboliczny, marchewka z groszkiem	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.30 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 92.74g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Sód: 2701.41 mg; suma cukrów prostych: 38.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Potas: 3401.70mg; Wapń: 1001.40mg; Fosfor: 1652.80 mg; Magnez: 321.44 mg; Żelazo: 12.99 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					