

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Zupa serowa(3) z makaronem(2)	Makaron(2)(350g) Pełnoziarnisty z sosem szpinakowym i serem typu greckiego(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1877.55 kcal; Białko ogółem: 59.40 g; Tłuszcz: 62.55 g; Węglowodany ogółem: 155.74 g; Sód: 1922.70 mg; suma cukrów prostych: 10.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.44g; Błonnik pokarmowy: 17.80 g; Potas: 1900.20 mg; Wapń: 208.20 mg; Fosfor: 999.58mg; Magnez: 158.47 mg; Żelazo: 7.88 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Wieprzowina po węgiersku(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), surówka z kapusty kiszanej(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1806.40 kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód:2500.55 mg; suma cukrów prostych: 13.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.20 g; Błonnik pokarmowy:19.55 g; Potas: 2988.70 mg; Wapń: 305.21 mg; Fosfor: 1174.25 mg; Magnez: 241.70 mg; Żelazo: 8.99 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy na mleku kokosowym z grzankami(2)	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, mizeria(3)(100g)	Salatka szwajcarska(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2185.55 kcal; Białko ogółem: 83.34 g; Tłuszcz: 100.71 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; Sód:2911.40 mg; suma cukrów prostych: 8.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.55 g; Potas: 4211.7 mg; Wapń: 521.55 mg; Fosfor: 1477.20 mg; Magnez: 311.40 mg; Żelazo: 12.88 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kurczak duszony w sosie własnym(100g), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2710.47 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 85.44 g; Węglowodany ogółem: 190.20 g; Sód:2854.21 mg; suma cukrów prostych: 10.50g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.58g; Potas: 4333.75 mg; Wapń: 525.40 mg; Fosfor: 1325.85mg; Magnez: 322.50 mg; Żelazo: 9.22 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z kaszą bulgur(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2255.40 kcal; Białko ogółem: 73.22 g; Tłuszcz: 72.50 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sód: 2602.41 mg; suma cukrów prostych: 18.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.25 g; Błonnik pokarmowy: 13.50 g; Potas: 3244.75 mg; Wapń: 408.75 mg; Fosfor: 145.74 mg; Magnez: 259.21 mg; Żelazo: 10.75 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2284.15 kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 211.74g; Sód: 2754.55 mg; suma cukrów prostych: 11.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25g; Błonnik pokarmowy: 22.55g; Potas: 4254.41 mg; Wapń: 489.75 mg; Fosfor: 1454.75 mg; Magnez: 308.75 mg; Żelazo: 13.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Żeberka wieprzowe(100g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2721.24 kcal; Białko ogółem: 84.25 g; Tłuszcz: 111.75 g; Węglowodany ogółem: 302.25 g; Sód: 5114.25 mg; suma cukrów prostych: 25.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3602.40 mg; Wapń: 1025.77 mg; Fosfor: 1535.40 mg; Magnez: 378.10mg; Żelazo: 13.85 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				