

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym z serem(3) typu greckiego	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2255.40 kcal; Białko ogółem: 65.40g; Tłuszcz: 68.55 g; Węglowodany ogółem: 265.75 g; Sód: 1860.45 mg; suma cukrów prostych: 24.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 2266.88 mg; Wapń: 225.57 mg; Fosfor: 1018.41 mg; Magnez: 208.75 mg; Żelazo: 10.20 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysiovym(1, 2)	Filet saute, kasza bulgur(2), gotowany brokuł	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1758.44 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 52.74 g; Węglowodany ogółem: 221.71 g; Sód: 2147.22 mg; suma cukrów prostych: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.75 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 2578.40mg; Wapń: 248.75 mg; Fosfor: 1351.40 mg; Magnez: 215.70 mg; Żelazo: 10.20 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kotlet z piersi kurczaka(1, 2), ziemniaki dukane, surówka z kapusty białej z marchewką	Salatka z ananase(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.4 kcal; Białko ogółem: 75.48 g; Tłuszcz: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 201.40 g; Sód: 2850.21 mg; suma cukrów prostych: 9.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.74 g; Potas: 4251.85 mg; Wapń: 514.70 mg; Fosfor: 1348.54 mg; Magnez: 295.77 mg; Żelazo: 11.99 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2500.58 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 92.40 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; Sód: 2811.7 mg; suma cukrów prostych: 10.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.14g; Potas: 414.51 mg; Wapń: 521.47 mg; Fosfor: 1311.75 mg; Magnez: 321.40 mg; Żelazo: 11.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kopytka z masłem(1, 2, 3), surówka z marchewki i jabłka	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.80 kcal; Białko ogółem: 65.47g; Tłuszcz: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 185.40 g; Sód: 2611.70 mg; suma cukrów prostych: 22.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 12.47 g; Potas: 3148.54 mg; Wapń: 389.70 mg; Fosfor: 1328.40 mg; Magnez: 235.02 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczone udko z kurczaka, ryż paraboliczny, fasolka szparagowa	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.45 kcal; Białko ogółem: 102.40 g; Tłuszcz: 100.02 g; Węglowodany ogółem: 210.47 g; Sód: 3140.25 mg; suma cukrów prostych: 5.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.43 g; Potas: 2958.47 mg; Wapń: 469.42 mg; Fosfor: 1555.78 mg; Magnez: 268.40 mg; Żelazo: 10.20 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczeń wieprzowa w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2), buraczki	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.47 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; Sód: 2811.40 mg; suma cukrów prostych: 18.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.25 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Potas: 3475.40 mg; Wapń: 1028.11 mg; Fosfor: 1722.25 mg; Magnez: 385.21 mg; Żelazo: 16.47 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				