

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Makaron(2) pełnoziarnisty z sosem bolognese(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1701.00 kcal; Białko ogółem: 61.11 g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 185.25 g; Sód: 1902.10 mg; suma cukrów prostych: 14.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Potas: 1951.70 mg; Wapń: 238.02 mg; Fosfor: 1002.55 mg; Magnez: 202.25 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie śmietanowo(3) koperkowym(1, 2), ziemniaki(200g) dukane, 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: 1855.77 kcal; Białko ogółem: 72.44 g; Tłuszcz: 75.55 g; Węglowodany ogółem: 165.12 g; Sód: 2420.10 mg; suma cukrów prostych: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.02 g; Błonnik pokarmowy: 18.50g; Potas: 2854.75 mg; Wapń: 246.55 mg; Fosfor: 1011.55 mg; Magnez: 210.41 mg; Żelazo: 8.99 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grankami(2)	Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), bukiet warzyw gotowanych(100g)	Salatka z ananase i kalafiosem(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.10 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 2820.47 mg; suma cukrów prostych: 8.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g; Potas: 4250.47 mg; Wapń: 510.91 mg; Fosfor: 1365.47 mg; Magnez: 299.85 mg; Żelazo: 12.54 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Kurczak(100g) duszony w sosie z zielonym groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2455.55 kcal; Białko ogółem: 90.11 g; Tłuszcz: 100.55 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; Sód: 4714.11 mg; suma cukrów prostych: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 31.05 g; Potas: 5025.17 mg; Wapń: 1025.44 mg; Fosfor: 1933.58 mg; Magnez: 514.81 mg; Żelazo: 13.22 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kopytka z masłem(350g, 1, 2, 3), surówka (100g) z marchewki i jabłka	Jarzynowa(4)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2170.11 kcal; Białko ogółem: 65.47g; Tłuszcz: 60.11g; Węglowodany ogółem: 185.54 g; Sód: 2600.85 mg; suma cukrów prostych: 20.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.77 g; Błonnik pokarmowy: 12.47 g; Potas: 3154.55 mg; Wapń: 391.54 mg; Fosfor: 1355.45 mg; Magnez: 245.77 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, kalafior(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.20 kcal; Białko ogółem: 98.21 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 202.70 g; Sód: 3140.20 mg; suma cukrów prostych: 4.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.77 g; Potas: 2925.21 mg; Wapń: 402.47 mg; Fosfor: 1502.70 mg; Magnez: 247.21 mg; Żelazo: 8.75 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie własnym, kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2300.40 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; Sód: 2840.20 mg; suma cukrów prostych: 43.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; Potas: 3425.40 mg; Wapń: 1058.42 mg; Fosfor: 1685.20 mg; Magnez: 388.25 mg; Żelazo: 16.20 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				