

	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 muszelmami(2, 3)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty z warzywami w sosie śmietanowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.58 kcal; Białko ogółem: 62.10g; Tłuszcz: 65.11g; Węglowodany ogółem: 255.55 g; Sód: 1800.22mg; suma cukrów prostych: 20.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 2214.55 mg; Wapń: 255.10 mg; Fosfor: 1025.84 mg; Magnez: 205.87 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gołąbki bez zawijania(100g, 2) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, kalafior gotowany(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1722.25 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 74.77 g; Węglowodany ogółem: 200.25 g; Sód: 2501.17 mg; suma cukrów prostych: 20.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Błonnik pokarmowy: 17.55 g; Potas: 2955.45 mg; Wapń: 318.10 mg; Fosfor: 1155.47 mg; Magnez: 247.77 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kurczak(100g) duszony w sosie własnym, Makaron(2)(150g) pełnoziarnisty, fasolka szparagowa(100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2141.11kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 202.45 g; Sód: 3700.71 mg; suma cukrów prostych: 7.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2577.11 mg; Wapń: 557.25 mg; Fosfor: 1255.10 mg; Magnez: 299.35mg; Żelazo: 10.41 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), bukiet warzyw(100g) gotowanych(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2655.41 kcal; Białko ogółem: 95.11 g; Tłuszcz: 111.10 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; Sód: 4801.25 mg; suma cukrów prostych: 32.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 37.10 g; Potas: 5051.10 mg; Wapń: 1054.11mg; Fosfor: 1988.25 mg; Magnez: 544.10 mg; Żelazo: 15.75 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Pierogi ruskie(350g, 1, 2, 3) z okrasą	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2110.77 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 82.55 g; Węglowodany ogółem: 321.45 g; Sód: 2701.47 mg; suma cukrów prostych: 20.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.14 g; Potas: 3245.58 Wapń: 425.74 mg; Fosfor: 1511.25 mg; Magnez: 225.87 mg; Żelazo: 11.87 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, brokuł(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2106.25 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 100.00 g; Węglowodany ogółem: 200.47 g; Sód: 3101.25 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2966.15 mg; Wapń: 477.22 mg; Fosfor: 1565.13 mg; Magnez: 269.85 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką	Zraz wieprzowy(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: 2401.45 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 284.15 g; Sód: 2741.44 mg; suma cukrów prostych: 40.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Potas: 3488.11 mg; Wapń: 1051.45 mg; Fosfor: 1777.51 mg; Magnez: 385.11 mg; Żelazo: 14.11 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				