

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty z sosem bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.11 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 180.11 g; Sód: 1900.11 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Potas: 1988.10 mg; Wapń: 251.45 mg; Fosfor: 1110.55 mg; Magnez: 205.11 mg; Żelazo: 11.15 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Kotlet z piersi kurczaka(100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.11 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 50.11 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 2101.25 mg; suma cukrów prostych: 20.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Potas: 2580.10mg; Wapń: 277.45 mg; Fosfor: 1355.85 mg; Magnez: 225.47 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2705.11 kcal; Białko ogółem: 77.45 g; Tłuszcz: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; Sód:2801.11 mg; suma cukrów prostych: 9.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.01 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 4255.11 mg; Wapń: 514.45 mg; Fosfor: 1357.45 mg; Magnez: 300.11 mg; Żelazo: 12.22 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z fasolką szparagową	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie prowansalskim, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2508.11 kcal; Białko ogółem: 80.25 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 198.57 g; Sód:2801.40 mg; suma cukrów prostych: 10.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.11g; Potas: 455.10 mg; Wapń: 521.45 mg; Fosfor: 1301.20 mg; Magnez: 311.55 mg; Żelazo: 10.88 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Placki ziemniaczane(1, 2) z sosem śmietanowo(3) pieczarkowym(350g)	Jarzynowa(4)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.40 kcal; Białko ogółem: 65.45g; Tłuszcz: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 188.47 g; Sód: 2601.45 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.02 g; Błonnik pokarmowy: 11.88 g; Potas: 3154.10 mg; Wapń: 401.55 mg; Fosfor: 1355.10 mg; Magnez: 255.45 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik na kaszy jaglanej	Kotlet de volaille(100g, 1, 2, 3), ziemniaki(200g) dukane, marchewka z groszkiem(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.45kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3120.11 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.06 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2985.44 mg; Wapń: 477.10 mg; Fosfor: 1555.11 mg; Magnez: 265.11 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Schab pieczony w sosie własnym(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), bukiet warzyw gotowanych(100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.45 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 301.20 g; Sód: 2801.11 mg; suma cukrów prostych: 18.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.10g; Potas: 3485.45 mg; Wapń: 1055.11 mg; Fosfor: 1755.55 mg; Magnez: 399.20 mg; Żelazo: 15.11 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				