

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2018.41kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; Sód: 1841.11 mg; suma cukrów prostych: 44.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Potas: 2354.47 mg; Wapń: 244.22 mg; Fosfor: 1177.45 mg; Magnez: 251.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1745.55 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 181.40 g; Sód: 2104.15 mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 2599.21mg; Wapń: 266.41 mg; Fosfor: 1344.77 mg; Magnez: 222.15 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki i jabłka (100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2574.11 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 221.14g; Sód:2501.21 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Potas: 4252.41 mg; Wapń: 544.10 mg; Fosfor: 1488.41 mg; Magnez: 354.15 mg; Żelazo: 11.87 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) pełnoziarnistym	Wieprzowina po węgiersku (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.44 kcal; Białko ogółem: 79.22 g; Tłuszcz: 88.45 g; Węglowodany ogółem: 200.25 g; Sód:2824.17 mg; suma cukrów prostych: 8.66 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.97g; Potas: 433.41 mg; Wapń: 514.41 mg; Fosfor: 1267.87 mg; Magnez: 314.11 mg; Żelazo: 11.22 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą (300g), surówka z kiszonej kapusty (100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.75 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 70.11 g; Węglowodany ogółem: 280.11 g; Sód: 2554.11 mg; suma cukrów prostych: 17.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.14 g; Błonnik pokarmowy: 11.99 g; Potas: 3251.12 mg; Wapń: 451.45 mg; Fosfor: 155.11 mg; Magnez: 275.45 mg; Żelazo: 10.87 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, brokuł (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.11 kcal; Białko ogółem: 98.44 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3101.22 mg; suma cukrów prostych: 5.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 15.82 g; Potas: 2974.55 mg; Wapń: 477.11 mg; Fosfor: 1541.50 mg; Magnez: 277.11 mg; Żelazo: 8.47mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.11 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 284.47 g; Sód: 2774.11mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.44 g; Błonnik pokarmowy: 24.99 g; Potas: 3482.44 mg; Wapń: 1051.41 mg; Fosfor: 1777.22 mg; Magnez: 385.47 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					