

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1655.10 kcal; Białko ogółem: 60.27 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 188.45 g; Sód: 1850.11 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.77 g; Potas: 1951.10 mg; Wapń: 245.77 mg; Fosfor: 1080.51 mg; Magnez: 208.15 mg; Żelazo: 10.88 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kawałki kurczaka (100g) w sosie pietruszkowym, kasza gryczana (180g), fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2112.45kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 301.44 g; Sód: 1901.45 mg; suma cukrów prostych: 45.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.20 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 2011.11 mg; Wapń: 251.15 mg; Fosfor: 1155.45 mg; Magnez: 241.10 mg; Żelazo: 11.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Schab duszony (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane, surówka z ogórka kiszzonego (100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1990.45kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 240.20 g; Sód: 3704.10 mg; suma cukrów prostych: 8.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.81 g; Potas: 2411.10 mg; Wapń: 552.74 mg; Fosfor: 1251.47 mg; Magnez: 277.15 mg; Żelazo: 9.1 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2328.10 kcal; Białko ogółem: 90.21 g; Tłuszcz: 102.55 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Sód: 4707.10 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.44 g; Błonnik pokarmowy: 28.85 g; Potas: 5077.87 mg; Wapń: 1087.10 mg; Fosfor: 1954.10 mg; Magnez: 544.10 mg; Żelazo: 12.14 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.25kcal; Białko ogółem: 68.25 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2411.25 mg; suma cukrów prostych: 16.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.80 g; Błonnik pokarmowy: 11.22 g; Potas: 3201.22 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 124.45 mg; Magnez: 221.40 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2174.10 kcal; Białko ogółem: 111.1 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 181.25 g; Sód: 3001.10mg; suma cukrów prostych: 6.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 13.98 g; Potas: 2974.10 mg; Wapń: 451.10 mg; Fosfor: 1551.17mg; Magnez: 270.25 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2113.20kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 75.22 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g; Sód: 1951.11 mg; suma cukrów prostych: 40.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.81g; Potas: 2204.11 mg; Wapń: 204.11 mg; Fosfor: 105.45 mg; Magnez: 288.11 mg; Żelazo: 13.47 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					