

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Makaron(2) Spaghetti(2) w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.25 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 205.10 g; Sód: 1920.40 mg; suma cukrów prostych: 17.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 1901.70 mg; Wapń: 230.81 mg; Fosfor: 1070.11 mg; Magnez: 198.75 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Bitki drobiowe (100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż (180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2223.44kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 72.54 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; Sód: 1953.40 mg; suma cukrów prostych: 50.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.85 g; Błonnik pokarmowy:21.22g; Potas: 2241.12 mg; Wapń: 241.85 mg; Fosfor: 1127.11 mg; Magnez: 225.45 mg; Żelazo: 11.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Pizza z szynką(2, 3)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówką(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2451.78 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 202.70 g; Sód: 2854.25 mg; suma cukrów prostych: 15.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Potas: 4211.70 mg; Wapń: 485.41 mg; Fosfor: 1425.22 mg; Magnez: 305.41 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej z rodzynkami (100g)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2488.75 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 107.41 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; Sód: 4757.85 mg; suma cukrów prostych: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Potas: 5044.14 mg; Wapń: 1015.75 mg; Fosfor: 1933.47 mg; Magnez: 515.25 mg; Żelazo: 11.75 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2225.15 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 310.17 g; Sód: 2610.92 mg; suma cukrów prostych: 20.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 11.85 g; Potas: 3211.55 mg; Wapń: 405.10 mg; Fosfor: 145.11 mg; Magnez: 255.45 mg; Żelazo: 9.84 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń polpettone(2) (100g), ziemniaki (200g) dukane, fasolka szparagowa (100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2305.40 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 235.70 g; Sód: 2840.41 mg; suma cukrów prostych: 11.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.85g; Potas: 4158.21 mg; Wapń: 495.70 mg; Fosfor: 1410.10 mg; Magnez: 305.40mg; Żelazo: 12.88 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.75 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 2801.75 mg; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Potas: 3472.45 mg; Wapń: 1001.75 mg; Fosfor: 1765.11 mg; Magnez: 372.25 mg; Żelazo: 13.85 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				