

	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 dyniowym z suszonymi pomidorami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Wieprzowina w sosie (100g) pieczarkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), surówka z kapusty kiszanej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty czerwonej i jabłka (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera	Salatka z czerwoną fasolką(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 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					