

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznic(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Makaron(2) pełnoziarnisty z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.25 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 63.77 g; Węglowodany ogółem: 177.22 g; Sód: 1922.47 mg; suma cukrów prostych: 16.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Potas: 1921.10 mg; Wapń: 237.22 mg; Fosfor: 1080.45 mg; Magnez: 208.11 mg; Żelazo: 10.98 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysowym(1, 2)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane, surówka z kapusty białej z ogórkiem (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1725.10 kcal; Białko ogółem: 81.15 g; Tłuszcz: 75.11 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 2501.10 mg; suma cukrów prostych: 24.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.55 g; Potas: 2951.41 mg; Wapń: 312.10 mg; Fosfor: 1155.81 mg; Magnez: 241.25 mg; Żelazo: 10.05 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z kukinią i groszkiem, kasza bulgur(2) (180g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.28 kcal; Białko ogółem: 74.87 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 184.10 g; Sód: 2801.15 mg; suma cukrów prostych: 14.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 4151.11 mg; Wapń: 498.22 mg; Fosfor: 1435.88 mg; Magnez: 314.71 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzyny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane, brokuł (100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2654.25 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; Sód: 4821.77 mg; suma cukrów prostych: 34.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.85 g; Potas: 5051.79 mg; Wapń: 1051.14 mg; Fosfor: 1988.45 mg; Magnez: 551.11 mg; Żelazo: 14.87 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Makaron(2) pełnoziarnisty(2) z kapustą i pieczarkami	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.11 kcal; Białko ogółem: 52.41g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 205.31 g; Sód: 2411.22 mg; suma cukrów prostych: 9.05g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 10.24 g; Błonnik pokarmowy: 10.15 g; Potas: 3001.15 mg; Wapń: 301.11mg; Fosfor: 1214.11 mg; Magnez: 158.11 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kasza jęczmienna(2) z sosem warzywnym (350g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2214.00 kcal; Białko ogółem: 88.22 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 2800.21 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.11g; Potas: 4121.77 mg; Wapń: 405.10 mg; Fosfor: 1354.22 mg; Magnez: 300.25mg; Żelazo: 11.22 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek z marchewką (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.15 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 284.10 g; Sód: 2741.22 mg; suma cukrów prostych: 36.25g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3488.15 mg; Wapń: 1055.47 mg; Fosfor: 1841.22 mg; Magnez: 384.11 mg; Żelazo: 14.22 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					