

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.05 kcal; Białko ogółem: 62.77g; Tłuszcz: 65.14g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 1711.40 mg; suma cukrów prostych: 22.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy:16.87 g; Potas: 2214.10 mg; Wapń: 254.75 mg; Fosfor: 1041.11 mg; Magnez: 205.40 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), surówka z ogórka kiszzonego (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.22kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 52.14 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2101.05 mg; suma cukrów prostych: 18.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.08 g; Błonnik pokarmowy: 20.15 g; Potas: 2585.25mg; Wapń: 285.44 mg; Fosfor: 1347.10 mg; Magnez: 244.75 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiovym(1, 2)	Schab duszony (100g) w sosie własnym, kasza bulgur(2) (180g), surówka z marchewki (100g) i jabłka	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.60kcal; Białko ogółem:78.45 g; Tłuszcz: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 3701.25 mg; suma cukrów prostych: 7.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.98 g; Potas: 2577.45 mg; Wapń: 541.10 mg; Fosfor: 1281.11 mg; Magnez: 297.25 mg; Żelazo: 10.17 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kotlet z piersi kurczaka(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska (100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.05 kcal; Białko ogółem: 90.22 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; Sód: 4707.15 mg; suma cukrów prostych: 25.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 5001.11 mg; Wapń: 1001.15 mg; Fosfor: 1903.27 mg; Magnez: 501.11 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Makaron(2) pełnoziarnisty z kapustą i pieczarkami	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.22 kcal; Białko ogółem: 52.45g; Tłuszcz: 60.07 g; Węglowodany ogółem: 221.11 g; Sód: 2505.47 mg; suma cukrów prostych: 12.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.22 g; Potas: 3010.25 mg; Wapń: 302.05mg; Fosfor: 1320.07 mg; Magnez: 187.45 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.25 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 98.20 g; Węglowodany ogółem: 184.25 g; Sód: 3011.45 mg; suma cukrów prostych: 5.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71 g; Błonnik pokarmowy: 12.27 g; Potas: 2901.10 mg; Wapń: 407.10 mg; Fosfor: 1444.11mg; Magnez: 201.25 mg; Żelazo: 9.99 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.45kcal; Białko ogółem: 62.44g; Tłuszcz: 80.05g; Węglowodany ogółem: 121.11 g; Sód: 2411.21 mg; suma cukrów prostych: 24.71g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.51g; Potas: 3321.40 mg; Wapń: 927.01 mg; Fosfor: 1604.15mg; Magnez: 284.25 mg; Żelazo: 11.22 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					