

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelmami(2, 3)	Makaron(2) pełnoziarnisty (2) z sosem bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.15 kcal; Białko ogółem: 62.52g; Tłuszcz: 65.11g; Węglowodany ogółem: 221.75 g; Sód: 1805.51 mg; suma cukrów prostych: 22.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.05 g; Potas: 2241.75 mg; Wapń: 255.10 mg; Fosfor: 1011.27 mg; Magnez: 205.51mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, mizeria(3) (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z makrelą(3, 7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1898.45 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 155.11 g; Sód: 2412.25 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.17 g; Potas: 2951.41 mg; Wapń: 355.11 mg; Fosfor: 1141.85 mg; Magnez: 241.51 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Filet saute (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.15kcal; Białko ogółem: 79.10 g; Tłuszcz: 90.21 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3707.51 mg; suma cukrów prostych: 7.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Potas: 2581.10 mg; Wapń: 547.11 mg; Fosfor: 1254.11 mg; Magnez: 302.55 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Wieprzowina po węgiersku (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.10 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 282.15 g; Sód: 4701.15 mg; suma cukrów prostych: 25.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.99 g; Potas: 5085.44 mg; Wapń: 1054.15 mg; Fosfor: 1945.17 mg; Magnez: 541.77 mg; Żelazo: 12.05 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kluski śląskie(1) (300g) z sosem śmietanowo pieczarkowym(3), surówka z marchewki (100g) i pora	Salatka z kalafiozem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.15 kcal; Białko ogółem: 52.14g; Tłuszcz: 60.27 g; Węglowodany ogółem: 205.15 g; Sód: 2415.17 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.88 g; Potas: 3151.10 mg; Wapń: 377.25mg; Fosfor: 1354.17 mg; Magnez: 211.41 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z cukinią	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), gotowany kalafior (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.10 kcal; Białko ogółem: 98.22g; Tłuszcz: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 185.05 g; Sód: 3101.14 mg; suma cukrów prostych: 4.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.77 g; Potas: 2974.42 mg; Wapń: 485.10 mg; Fosfor: 1551.10 mg; Magnez: 274.17 mg; Żelazo: 8.88 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, groszek zielony (100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 307.21g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Potas: 3477.10 mg; Wapń: 1054.87 mg; Fosfor: 1759.81 mg; Magnez: 344.40 mg; Żelazo: 13.21 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				