

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną(4)(400ml)	Spaghetti(2) bolognese(350g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2454.27 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 108.40 g; Węglowodany ogółem: 274.41 g; Sód: 3414.21 mg; suma cukrów prostych: 21.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; Potas: 2741.27 mg; Wapń: 247.21 mg; Fosfor: 1324.51 mg; Magnez: 250.45 mg; Żelazo: 12.45 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)(400ml)	Kurczak(100g) w sosie indyjskim z groszkiem i marchewką(3), ryż(180g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczyka(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1877.24 kcal; Białko ogółem: 104.21 g; Tłuszcz: 54.21 g; Węglowodany ogółem: 222.51 g; Sód: 2004.50 mg; suma cukrów prostych: 25.34 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Potas: 2514.21 mg; Wapń: 274.21 mg; Fosfor: 1347.27 mg; Magnez: 247.21 mg; Żelazo: 8.77 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(2)(400ml)	Wieprzowy kotlet mielony(100g, 1, 2), sosik pieczeniowy, ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty kiszanej.	Salatka z anansem i kalaflorem(3)Salatka z selerem i szynką(100g, 1, 4)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2345.71 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 111.45 g; Węglowodany ogółem: 234.51 g; Sód: 2974.32 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Potas: 4317.54 mg; Wapń: 534.21 mg; Fosfor: 1414.51 mg; Magnez: 317.75 mg; Żelazo: 11.51 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3, 4) (400ml)	Łazanki(2) z kapustą i kiełbasą(350g).	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2345.47 kcal; Białko ogółem: 93.50 g; Tłuszcz: 98.78 g; Węglowodany ogółem: 224.51 g; Sód: 2947.41 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.57g; Potas: 4347.80 mg; Wapń: 534.11 mg; Fosfor: 1324.40 mg; Magnez: 317.45 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z ciecierzycą i kurkumą(4)(400ml)	Pizza z szynką(2, 3), papryką i kukurydzą.	Salatka z kaszą kuskus(2)(100g), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2354.74 kcal; Białko ogółem: 89.51 g; Tłuszcz: 89.74 g; Węglowodany ogółem: 374.45 g; Sód: 2774.51 mg; suma cukrów prostych: 23.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Potas: 3214.74 mg; Wapń: 415.45 mg; Fosfor: 1474.40 mg; Magnez: 215.50 mg; Żelazo: 10.62 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony(4) z ziemniakami(400ml)	De volaille(100g, 1, 2, 3), ziemniaki dukane(200g), groszek i marchewka(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2305 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 203.52 g; Sód: 3314 mg; suma cukrów prostych: 5.67; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4050 g; Błonnik pokarmowy: 16.51g; Potas: 2914.41 mg; Wapń: 421.50 mg; Fosfor: 1512.21 mg; Magnez: 204.51 mg; Żelazo: 10.26 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ryżowa(4)(400ml)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(200g, 2), buraczki(100g).	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2473.41 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 98.48 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; Sód: 2816.77 mg; suma cukrów prostych: 45.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Potas: 3441.14mg; Wapń: 1021.47mg; Fosfor: 1710.74 mg; Magnez: 351.35 mg; Żelazo: 15.71 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					