

	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(400ml).	Spaghetti(2) bolognese(350g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2475.20 kcal; Białko ogółem: 97.81 g; Tłuszcz: 105.71 g; Węglowodany ogółem: 247.40g; Sód: 3442.21 mg; suma cukrów prostych: 21.19 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.31 g; Błonnik pokarmowy: 20.60 g; Potas: 2771.42 mg; Wapń: 251.30 mg; Fosfor: 1324.51 mg; Magnez: 251.15 mg; Żelazo: 12.21 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(400ml, 4) z makaronem(2).	Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym(100g, 1, 2, 3), ziemniaki dukane(200g), fasolka szparagowa(100g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1740.51 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 56.51 g; Węglowodany ogółem: 233.51 g; Sód:2101.62 mg; suma cukrów prostych: 26.28 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy:21.51 g; Potas: 2541.31 mg; Wapń: 274.10 mg; Fosfor: 1341.21 mg; Magnez: 230.14 mg; Żelazo: 9.47 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa(400ml, 3) z lanymi kluseczkami(2).	Kawałki piersi z kurczaka(100g) w sosie z ananase, ryż(180g), gotowany groszek i marchewka(100g).	Salatka chłopska(100g, 1), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2448.74 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 107.47 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; Sód: 3441.71 mg; suma cukrów prostych: 21.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.47 g; Potas: 2741.41 mg; Wapń: 251.30 mg; Fosfor: 1324.51 mg; Magnez: 240.21 mg; Żelazo: 12.71 mg
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z brokułów(400ml).	Pizza(400g, 2, 3).	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2478.47 kcal; Białko ogółem: 93.41 g; Tłuszcz: 98.71 g; Węglowodany ogółem: 315.41 g; Sód:2981.40 mg; suma cukrów prostych: 41.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.60 g; Błonnik pokarmowy:28.30 g; Potas: 3041.01mg; Wapń: 1041.47 mg; Fosfor: 1623.60 mg; Magnez: 351.74 mg; Żelazo: 10.80mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz biały(400ml, 3) z ziemniakami.	Kluski śląskie(1) z sosem pieczarkowym(350g, 3), surówka(100g) z tartej marchewki.	Salatka z kaszą bulgur(100g, 2), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2263.28 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 87.24 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Sód:2786.13 mg; suma cukrów prostych: 26.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.54 g; Błonnik pokarmowy:22.60 g; Potas: 3265.70 mg; Wapń: 426.15 mg; Fosfor: 1407.59 mg; Magnez: 270.07 mg; Żelazo: 12.56mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(400ml, 3).	Roladki drobiowe z farszem warzywnym(100g), kasza jęczmienna(180g, 2), fasolka szparagowa(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1951.51 kcal; Białko ogółem: 80.58 g; Tłuszcz: 77.72 g; Węglowodany ogółem: 240.51 g; Sód:3121.14 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy:22.41 g; Potas: 2347.24 mg; Wapń: 470.51 mg; Fosfor: 1258.47 mg; Magnez: 228.31 mg; Żelazo: 9.51mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grzybowa(400ml, 3).	Potrawka z kurczaka(100g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g).	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2214.51 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 75.51 g; Węglowodany ogółem: 314.74 g; Sód: 1981. mg; suma cukrów prostych: 50.04 kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Błonnik pokarmowy: 19.81g; Potas: 2474.71 mg; Wapń: 221.51 mg; Fosfor: 105.71 mg; Magnez: 215.74 mg; Żelazo: 11.80mg;
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					