

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(1), dżem, pieczywo mieszane(2), masło(3), herbata.	Kremowa zupa pomidorowa(3) z makaronem(2).	Makaron farfalle(2) z sosem pieczarkowym(3), surówka z marchewki.	Wędlina, pomidor, świeży ogórek, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2147.61kcal; Białko ogółem: 75.90 g; Tłuszcz: 72.51 g; Węglowodany ogółem: 324.65 g; Sód: 1971.30 mg; suma cukrów prostych: 48.30 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Błonnik pokarmowy: 20.01g; Potas: 2301.60 mg; Wapń: 241.57 mg; Fosfor: 1121.70 mg; Magnez: 217.47 mg; Żelazo: 10.71mg;
Wtorek	Twaróg(3), dżem, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Zupa Grochowa(4).	Kawałki kurczaka w kremowym sosie indyjskim z cukinią, groszkiem i marchewką, ryż.	Wędlina, pomidor, rukola, Hummus z burakiem, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2213.21kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 68.30 g; Węglowodany ogółem: 314.45 g; Sód: 1914.21 mg; suma cukrów prostych: 48.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; Potas: 2217.41mg; Wapń: 240.41 mg; Fosfor: 1171.80 mg; Magnez: 217.14 mg; Żelazo: 11.74 mg;
Środa	Wędlina, ser żółty(3), pomidor, ogórek kiszony, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Krem duński(4) z pora z dodatkiem sera(3).	Spaghetti(2) bolognese(4).	Salatka jarzynowa(1), parówki, musztarda, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2314.51 kcal; Białko ogółem: 87.65 g; Tłuszcz: 111.50 g; Węglowodany ogółem: 217.51 g; Sód: 2471.50 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Potas: 4341.87 mg; Wapń: 540.41 mg; Fosfor: 1447.50 mg; Magnez: 341.47 mg; Żelazo: 10.51 mg; ☒
Czwartek	Owsianka na mleku(2, 3), dżem, paprykarz warzywny, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Barszcz ukraiński(3, 4).	Pulpeciki(2) wieprzowe w sosie pomidorowym(3), ziemniaki dukane, kalafior gotowany.	Caponata, ser żółty(3), masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2147.40kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 90.20 g; Węglowodany ogółem: 247.51 g; Sód:2460.41 mg; suma cukrów prostych: 9.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.65 g; Potas: 4217.51 mg; Wapń: 521.61 mg; Fosfor: 1317.51mg; Magnez: 308.51 mg; Żelazo: 10.51 mg; ☒
Piątek	Twaróg(3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Rosół z makaronem(2, 4).	Filet z ryby panierowany(1, 2), ziemniaki dukane, surówka z kapusty kiszonej.	Salatka z zielonym groszkiem(1), jajko(1) gotowane, wędlina, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2477.30 kcal; Białko ogółem: 90.50 g; Tłuszcz: 117.41 g; Węglowodany ogółem: 224.41 g; Sód: 2830.17 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.40 g; Potas: 4371.51 mg; Wapń: 520.31 mg; Fosfor: 1441.50 mg; Magnez: 314.30 mg; Żelazo: 9.51 mg; ☒
Sobota	Wędlina, ser żółty(3), pomidor, ogórek świeży, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Szczawiowa(3).	Zraz wieprzowy, kasza bulgur(2), buraczki.	deliserek(3), wędlina, świeży ogórek, rzodkiewka, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2147.40 kcal; Białko ogółem: 87.51 g; Tłuszcz: 108.50 g; Węglowodany ogółem: 230.60 g; Sód: 2714.21 mg; suma cukrów prostych: 12.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.51g; Błonnik pokarmowy: 22.20g; Potas: 4217.85 mg; Wapń: 504.20 mg; Fosfor: 1417.65 mg; Magnez: 310.51 mg; Żelazo: 11.91 mg; ☒
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Jarzynowa(4).	Potrąka z kurczaka, ryż, groszek i marchewka.	Pasztet(1), ser żółty(3), pomidor, ogórek kiszony, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2173.41 kcal; Białko ogółem: 73.51 g; Tłuszcz: 79.51 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; Sód: 1944.51 mg; suma cukrów prostych: 50.21g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.90g; Potas: 2251.41 mg; Wapń: 240.47 mg; Fosfor: 108.41 mg; Magnez: 212.40 mg; Żelazo: 11.90 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					