

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Zupa Ziemniaczana(400ml, 3, 4).	Makaron świderki(350g, 2) z twarogiem(3) i cynamonem.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2141.4 kcal; Białko ogółem: 75.80 g; Tłuszcz: 72.35 g; Węglowodany ogółem: 301.50 g; Sód: 1923.30 mg; suma cukrów prostych: 48.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.81 g; Błonnik pokarmowy: 20.80 g; Potas: 2341.51mg; Wapń: 214.41 mg; Fosfor: 1114.80 mg; Magnez: 214.20 mg; Żelazo: 10.41mg
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Ogórkowa(400ml, 3, 4).	Gołąbki(100g) bez zawijania w sosie pomidorowym(3), ziemniaki dukane(200g), buraczki na ciepło.	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.71kcal; Białko ogółem: 68.37 g; Tłuszcz: 67.41 g; Węglowodany ogółem: 327.41 g; Sód:1814.51 mg; suma cukrów prostych: 41.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem:17.30 g; Błonnik pokarmowy:15.81 g; Potas: 2214.40mg; Wapń: 221.40 mg; Fosfor: 1141.74 mg; Magnez: 205.3 mg; Żelazo: 10.50mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(400ml, 3, 4).	Duszone kawałki kurczaka(100g), żółty ryż(180g), gotowana marchewka(100g).	Salatka z kaszą kuskus(100g, 2), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2412.71kcal; Białko ogółem: 78.42 g; Tłuszcz: 87.47 g; Węglowodany ogółem: 231.20 g; Sód: 3747.17 mg; suma cukrów prostych: 8.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.47 g; Potas: 2541.31 mg; Wapń: 530.65 mg; Fosfor: 1214.24 mg; Magnez: 274.41 mg; Żelazo: 9.77 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa(400ml, 4) z kiełbaską.	Wieprzowina(100g) w sosie z zielonym groszkiem, kasza bulgur(200g, 2), fasolka szparagowa(100g).	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2751.21 kcal; Białko ogółem: 97.51 g; Tłuszcz: 117.31 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; Sód:4841.31 mg; suma cukrów prostych: 33.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.21 g; Błonnik pokarmowy:35.41 g; Potas: 5014.51 mg; Wapń: 1021.20 mg; Fosfor: 1941.11 mg; Magnez: 521.41 mg; Żelazo: 13.50mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(400ml, 3, 4).	Naleśniki(300g, 1, 2, 3) z dżemem.	Salatka chłopska(100g, 1), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2271.41 kcal; Białko ogółem: 87.24 g; Tłuszcz: 84.30 g; Węglowodany ogółem: 321.51 g; Sód:2741.21 mg; suma cukrów prostych: 25.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.14 g; Błonnik pokarmowy:15.21 g; Potas: 3214.60 mg; Wapń: 414.21 mg; Fosfor: 1414.41 mg; Magnez: 265.71 mg; Żelazo: 11.40mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ryżowa(400ml, 4).	Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2165.51 kcal; Białko ogółem: 101.65 g; Tłuszcz: 98.24 g; Węglowodany ogółem: 241.27 g; Sód:3121.20 mg; suma cukrów prostych: 6.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.70 g; Błonnik pokarmowy:15.20 g; Potas: 2941.51 mg; Wapń: 431.51 mg; Fosfor: 1541.20 mg; Magnez: 241.50 mg; Żelazo: 9.57 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(400ml, 3).	Pieczeń wieprzowa(100g), kasza jęczmienna(180g, 2), fasolka szparagowa(100g).	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2417.47 kcal; Białko ogółem: 90.88 g; Tłuszcz: 102.45 g; Węglowodany ogółem: 327.21 g; Sód:2877.24 mg; suma cukrów prostych: 41.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.03 g; Błonnik pokarmowy:27.40 g; Potas: 3447.21 mg; Wapń: 1021.30 mg; Fosfor: 1747.60 mg; Magnez: 377.21 mg; Żelazo: 15.80mg;
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					