

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)(400ml)	Gulasz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(180g, 2), buraczki(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1724.41 kcal; Białko ogółem: 64.31 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 187.21 g; Sód: 1947.51 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.80 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g; Potas: 1947.50 mg; Wapń: 237.41 mg; Fosfor: 1054.20 mg; Magnez: 198.74 mg; Żelazo: 9.84 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka(4) z kielbaską(400ml)	Świderki makaronowe(2) z sosem truskawkowym(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1834.51 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 57.41 g; Węglowodany ogółem: 232.51 g; Sód: 2204.47 mg; suma cukrów prostych: 25.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Potas: 2584.41mg; Wapń: 254.41 mg; Fosfor: 1324.47 mg; Magnez: 221.31 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).	Krem kukurydziany(3) z mlekiem kokosowym i grzankami(2)(400ml)	Kurczak w płatkach kukurydzianych(100g, 1), ziemniaki dukane(200g), mizeria(3)(100g)	Salatka szwajcarska(3)Salatka z selerem i szynką(100g, 1, 4)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.52 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 111.42 g; Węglowodany ogółem: 245.51 g; Sód:2951.37 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Potas: 4300.74 mg; Wapń: 530.41 mg; Fosfor: 1474.51 mg; Magnez: 314.67 mg; Żelazo: 12.47 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa(3, 4) z ryżem(400ml)	Naleśniki(300g, 1, 2, 3) z dżemem niskosłodzonym	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2377.21 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 214.51 g; Sód:2910.47 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.41g; Potas: 431.50 mg; Wapń: 527.01 mg; Fosfor: 1351.48 mg; Magnez: 314.44 mg; Żelazo: 10.60 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)(400ml)	Filet panierowany z ryby, ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z marchewki tartej i selera(4)	Salatka z selerem i szynką(1, 4)(100g), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2251.82 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 84.41 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; Sód: 2744.10 mg; suma cukrów prostych: 24.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Potas: 3240. 54 Wapń: 424.51 mg; Fosfor: 1447.50 mg; Magnez: 272.51 mg; Żelazo: 11.46 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z ciecierzycą(4)(400ml)	Kotlet saute(100g), ryż(180g), fasolka szparagowa(100g)	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2151.48 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 212.41 g; Sód: 3151.23 mg; suma cukrów prostych: 5.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 15.41 g; Potas: 2951.51 mg; Wapń: 461.21 mg; Fosfor: 1514.21 mg; Magnez: 259.41 mg; Żelazo: 8.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Owocowa(400ml)	Zraz wieprzowy(100g), kasza bulgur(200g, 2), ogórek kiszony(80g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2418.39 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; Sód: 2814.54 mg; suma cukrów prostych: 48.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Potas: 3414.21 mg; Wapń: 1021.40 mg; Fosfor: 1725.5 mg; Magnez: 381.45 mg; Żelazo: 15.47 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					