

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabiłona z muszelkami(2, 3)	Kurczak(100g) w sosie śmietanowo ziołowym(3), Makaron(2)(150g) penne, marchewka z groszkiem(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1684.31 kcal; Białko ogółem: 60.45 g; Tłuszcz: 63.12 g; Węglowodany ogółem: 181.11 g; Sód: 1901.21 mg; suma cukrów prostych: 14.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.74 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; Potas: 1927.47 mg; Wapń: 214.55 mg; Fosfor: 998.41mg; Magnez: 184.40 mg; Żelazo: 8.99,3 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), 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: 2311.51kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 205.41 g; Sód:2651.70 mg; suma cukrów prostych: 20.47g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.74g; Błonnik pokarmowy:15.41g; Potas: 2844.50 mg; Wapń: 305.21 mg; Fosfor: 1111.27 mg; Magnez: 190.57 mg; Żelazo: 8.01 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Gołąbki bez zawijania(100g) w sosie śmietanowym(3), ziemniaki(200g) dukane, brokuł gotowany(100g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2740.50kcal; Białko ogółem: 68.17 g; Tłuszcz: 82.51 g; Węglowodany ogółem: 200.50g; Sód: 3654.51 mg; suma cukrów prostych: 7.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; Błonnik pokarmowy: 13.40 g; Potas: 2470.25 mg; Wapń: 457.50 mg; Fosfor: 1140.51 mg; Magnez: 247.51 mg; Żelazo: 9.04 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Wątróbka drobiowa duszona z cebulką(100g), ziemniaki(200g), bukiet warzyw gotowanych(100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2151.40 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 85.40 g; Węglowodany ogółem: 200.31 g; Sód:2801.70 mg; suma cukrów prostych: 8.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.33 g; Błonnik pokarmowy: 18.51g; Potas: 420.71 mg; Wapń: 485.41mg; Fosfor: 1250.41 mg; Magnez: 300.50 mg; Żelazo: 9.70 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka chłopska(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.40 kcal; Białko ogółem: 78.77 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 285.41 g; Sód: 2521.77 mg; suma cukrów prostych: 9.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Potas: 3147.40 mg; Wapń: 277.41 mg; Fosfor: 1457.21 mg; Magnez: 300.41 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Duszone udko z kurczaka(140g), ryż(180g) paraboliczny, groszek zielony(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.40 kcal; Białko ogółem: 98.40 g; Tłuszcz: 98.77 g; Węglowodany ogółem: 202.51 g; Sód: 3101.44 mg; suma cukrów prostych: 6.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71 g; Błonnik pokarmowy: 13.20 g; Potas: 2940.50 mg; Wapń: 451.01 mg; Fosfor: 1501.51 mg; Magnez: 250.77 mg; Żelazo: 8.51 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół (4)z makaronem(2)	Duszona wieprzowina(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2320.40 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 88.40 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; Sód: 2741.70 mg; suma cukrów prostych: 42.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.40g; Potas: 3541.10 mg; Wapń: 985.20 mg; Fosfor: 1701.50 mg; Magnez: 370.40 mg; Żelazo: 11.20 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				