

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Zupa serowa z makaronem (2,3)	Leczo warzywne z kiebasą, kompot	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2251.41kcal; Białko ogółem: 72.74 g; Tłuszcz: 73.41 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; Sód: 1901.41 mg; suma cukrów prostych: 50.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.77 g; Błonnik pokarmowy: 16.77 g; Potas: 2301.41 mg; Wapń: 202.51 mg; Fosfor: 11024.22 mg; Magnez: 195.47 mg; Żelazo: 8.47 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosolnik(4) z zacierką(1, 2)	Kotlet schabowy(1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem, mizeria(3), kompot	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczyka(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1910.84 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 75.23 g; Węglowodany ogółem: 221.51 g; Sód: 2471.18 mg; suma cukrów prostych: 20.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.77g; Potas: 2841.51 mg; Wapń: 3021.51 mg; Fosfor: 1101.47mg; Magnez: 200.52 mg; Żelazo: 7.41 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kawałki kurczaka w sosie brokułowym (3), makaron(2) pełnoziarnisty, kompot	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1821.77kcal; Białko ogółem: 78.44 g; Tłuszcz: 85.21 g; Węglowodany ogółem: 201.51 g; Sód: 3651.21 mg; suma cukrów prostych: 7.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.57 g; Potas: 2414.21 mg; Wapń: 501.77 mg; Fosfor: 1124.21 mg; Magnez: 270.40 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek (3)	Kaszanka(2) z cebulką, ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego, kompot	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2711.47 kcal; Białko ogółem: 95.01 g; Tłuszcz: 105.47 g; Węglowodany ogółem: 302.77 g; Sód: 4801.71 mg; suma cukrów prostych: 30.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.71 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; Potas: 5003.77 mg; Wapń: 1001.74 mg; Fosfor: 1911.71 mg; Magnez: 508.77 mg; Żelazo: 12.70 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Czerwony barszcz z makaronem (2)	Filet z ryby (2,7), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka, kompot	Salatka z groszkiem zielonym i ryżem(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2117.41 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 217.47 g; Sód: 2502.47 mg; suma cukrów prostych: 13.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; Błonnik pokarmowy: 10.47 g; Potas: 321.71 mg; Wapń: 311.21mg; Fosfor: 1340.77 mg; Magnez: 154,11mg; Żelazo: 9.74 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa szczawiowa(3)	Roladki drobiowe z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki dukane, groszek zielony, kompot	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2147.77 kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 95.71 g; Węglowodany ogółem: 201.74 g; Sód: 2754.21 mg; suma cukrów prostych: 10.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.21g; Błonnik pokarmowy: 19.74g; Potas: 4102.57 mg; Wapń: 424.74 mg; Fosfor: 15141.11 mg; Magnez: 285.51 mg; Żelazo: 13.02 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Marchewkowa(4)	Żeberka wieprzowe, kasza gryczana(2), buraczkę, kompot	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2777.41 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 110.21 g; Węglowodany ogółem: 254.21 g; Sód: 5101.48 mg; suma cukrów prostych: 25.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.51 g; Potas: 3514.54 mg; Wapń: 1102.71 mg; Fosfor: 1501.54 mg; Magnez: 312.21mg; Żelazo: 13.81 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				