

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabielenia(3) z makaronem(2)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie z fasolką szparagową, ryż(180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.55 kcal; Białko ogółem: 63.35 g; Tłuszcz: 64.78 g; Węglowodany ogółem: 180.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 14.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 1980.70 mg; Wapń: 230.51 mg; Fosfor: 1050.20 mg; Magnez: 190.41 mg; Żelazo: 9.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Łazanki(2) z kielbasą, kapustą i pieczarkami(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1894.77 kcal; Białko ogółem: 96.55 g; Tłuszcz: 56.88 g; Węglowodany ogółem: 247.70 g; Sód: 2185.40 mg; suma cukrów prostych: 24.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.27 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Potas: 2580.21mg; Wapń: 250.75 mg; Fosfor: 1320.40 mg; Magnez: 219.47 mg; Żelazo: 9.88 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie własnym, ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Salatka z selerem konserwowym(1)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2202.40kcal; Białko ogółem: 79.40g; Tłuszcz: 88.77 g; Węglowodany ogółem: 225.80 g; Sód: 3740.01 mg; suma cukrów prostych: 8.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.70g Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Potas: 2502.40 mg; Wapń: 557.70 mg; Fosfor: 1211.01 mg; Magnez: 280.47 mg; Żelazo: 9.21 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Kotlet mielony(1, 2)(100g) w sosie koperkowym, ziemniaki(200g), buraczki(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2540.40 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 185.41 g; Sód:2902.40 mg; suma cukrów prostych: 8.75g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.77g; Potas: 4258.41 mg; Wapń: 505.70 mg; Fosfor: 1325.47mg; Magnez: 315.40 mg; Żelazo: 9.15mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka jarzynowa(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 225.47 kcal; Białko ogółem: 74.20 g; Tłuszcz: 75.42 g; Węglowodany ogółem: 315.25 g; Sód: 2602.25 mg; suma cukrów prostych: 18.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 11.85 g; Potas: 3220.05 mg; Wapń: 405.27 mg; Fosfor: 1385.21 mg; Magnez: 258.41 mg; Żelazo: 9.51 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Zraz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane, gotowany brokuł(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2222.41 kcal; Białko ogółem: 87.20 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 225.44 g; Sód: 2802.77 mg; suma cukrów prostych: 10.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.02 g; Błonnik pokarmowy: 22.47g; Potas: 4150.55 mg; Wapń: 454.21 mg; Fosfor: 1402.25 mg; Magnez: 300.77mg; Żelazo: 11.41 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)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.47 kcal; Białko ogółem: 72.85g; Tłuszcz: 75.25 g; Węglowodany ogółem: 320.44 g; Sód: 1958.25 mg; suma cukrów prostych: 32.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.02g; Potas: 2145.25 mg; Wapń: 225.71 mg; Fosfor: 105.40 mg; Magnez: 210.21 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				