

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pieczarkowa z makaronem (2,3)	Spaghetti(2) bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.14 kcal; Białko ogółem: 64.71 g; Tłuszcz: 68.77 g; Węglowodany ogółem: 211.74 g; Sód: 1914.51 mg; suma cukrów prostych: 17.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 14.25 g; Potas: 1941.61 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.06 mg; Magnez: 211.95 mg; Żelazo: 10.32 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kluseczki ziemniaczane z okrasą (1,2)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczyka(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2471.44kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 74.21 g; Węglowodany ogółem: 205.77 g; Sód:2621.11 mg; suma cukrów prostych: 20.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.71 g; Błonnik pokarmowy:15.47g; Potas: 2814.22 mg; Wapń: 305.27 mg; Fosfor: 955.21 mg; Magnez: 190.27 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Filet z kurczaka saute, ziemniaki dukane, surówka meksykańska	Salatka jarzynowa(3) (100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2388.12 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 115.71 g; Węglowodany ogółem: 222.77 g; Sód:2911.71 mg; suma cukrów prostych: 10.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Potas: 4320.25 mg; Wapń: 521.75 mg; Fosfor: 1414.51 mg; Magnez: 314.47 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa z brukselką(4)	Kawałki wieprzowiny duszone w sosie własnym, kasza jęczmienna (2), groszek zielony	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2721.51 kcal; Białko ogółem: 94.25 g; Tłuszcz: 110.77 g; Węglowodany ogółem: 314.77 g; Sód: 4745.44 mg; suma cukrów prostych: 30.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Potas: 5001.77 mg; Wapń: 1001.25 mg; Fosfor: 1914.71 mg; Magnez: 505.47 mg; Żelazo: 12.40 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z kluseczkami(2, 3, 4)	Ryż z jabłkiem i cynamonem	Salatka z selera(4) konserwowego(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.50 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; Sód: 2711.52 mg; suma cukrów prostych: 22.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; Potas: 3201.21 Wapń: 410.51 mg; Fosfor: 1470.31 mg; Magnez: 205.70 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa szczawiowa(3)	Zraz wieprzowy, ziemniaki dukane, fasolka szparagowa	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2311.40 kcal; Białko ogółem: 92.41 g; Tłuszcz: 105.77 g; Węglowodany ogółem: 240.21 g; Sód: 2844.55 mg; suma cukrów prostych: 11.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.41 g; Błonnik pokarmowy: 25.21g; Potas: 4201.74 mg; Wapń: 501.20 mg; Fosfor: 1414.70 mg; Magnez: 320.41 mg; Żelazo: 13.51 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Owocowa	Potrąwka z kurczaka, ryż paraboliczny, marchewka z groszkiem	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2447.44 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 95.71g; Węglowodany ogółem: 322.74 g; Sód: 2741.21 mg; suma cukrów prostych: 41.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.77 g; Potas: 3421.81mg; Wapń: 1015.77mg; Fosfor: 1701.89 mg; Magnez: 342.79 mg; Żelazo: 12.69 mg;
<p>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</p>					