

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Leczo warzywne z kielbasą	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1650.84 kcal; Białko ogółem: 65.40 g; Tłuszcz: 65.71 g; Węglowodany ogółem: 195.41 g; Sód: 1925.41 mg; suma cukrów prostych: 16.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.74 g; Potas: 1902.41 mg; Wapń: 221.40 mg; Fosfor: 1052.45 mg; Magnez: 195.47 mg; Żelazo: 10.54 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik na kaszy jaglanej	Duszone kawałki schabu, ziemniaki dukane z koperkiem, fasolka szparagowa	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2210.21 kcal; Białko ogółem: 79.32 g; Tłuszcz: 93.21 g; Węglowodany ogółem: 220.45 g; Sód: 2701.40 mg; suma cukrów prostych: 9.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.42 g; Potas: 4054.25 mg; Wapń: 520.40 mg; Fosfor: 1121.40 mg; Magnez: 300.02 mg; Żelazo: 9.50 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kawałki kurczaka w sosie brokułowym, ryż paraboliczny	Salatka z ananase(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.20 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 185.40 g; Sód: 2841.70 mg; suma cukrów prostych: 13.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g; Potas: 4121.40 mg; Wapń: 401.00 mg; Fosfor: 1401.58 mg; Magnez: 285.44 mg; Żelazo: 9.02 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą, buraczki	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2801.40kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 98.40g; Węglowodany ogółem: 245.40 g; Sód: 4751.01 mg; suma cukrów prostych: 30.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Błonnik pokarmowy: 32.55 g; Potas: 5001.70 mg; Wapń: 1021.40 mg; Fosfor: 1940.25 mg; Magnez: 502.40 mg; Żelazo: 11.20 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Filet z ryby(1, 2, 7), ziemniaki, surówka z marchewki i jabłka	Salatka z kasza bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.22 kcal; Białko ogółem: 74.01 g; Tłuszcz: 72.02 g; Węglowodany ogółem: 305.20 g; Sód: 2602.00 mg; suma cukrów prostych: 18.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.02 g; Błonnik pokarmowy: 12.40 g; Potas: 3210.20 mg; Wapń: 400.01 mg; Fosfor: 1354.02 mg; Magnez: 210.21 mg; Żelazo: 10.21 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Roladki drobiowe z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaku dukane, bukiet warzyw gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2254.02 kcal; Białko ogółem: 84.50 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 202.40 g; Sód: 2754.20 mg; suma cukrów prostych: 11.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.25g; Błonnik pokarmowy: 19.40g; Potas: 4141.20 mg; Wapń: 414.20 mg; Fosfor: 1321.40 mg; Magnez: 385.40 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Żeberka wieprzowe, ryż paraboliczny, buraczki	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2758.24 kcal; Białko ogółem: 88.70 g; Tłuszcz: 120.21 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; Sód: 5170.40 mg; suma cukrów prostych: 30.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.56 g; Błonnik pokarmowy: 29.77 g; Potas: 3670.20 mg; Wapń: 1040.20 mg; Fosfor: 1540.77 mg; Magnez: 380.21mg; Żelazo: 14.52 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				