

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(3)	Makaron(2)(350g) z sosem truskawkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2148.22kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 71.50 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; Sód: 1950.41 mg; suma cukrów prostych: 48.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Potas: 2303.40 mg; Wapń: 230.40 mg; Fosfor: 1140.25 mg; Magnez: 220.20 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie koperkowym, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1720.40 kcal; Białko ogółem: 73.40 g; Tłuszcz: 70.55 g; Węglowodany ogółem: 200.51 g; Sód: 2145.51 mg; suma cukrów prostych: 20.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.40 g; Błonnik pokarmowy: 13.40 g; Potas: 2854.20 mg; Wapń: 300.40 mg; Fosfor: 1111.20 mg; Magnez: 205.40 mg; Żelazo: 5.02 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kurczak w sosie śmietanowo(3) ziołowym(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Salatka z selerem konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2300.40kcal; Białko ogółem: 75.20 g; Tłuszcz: 71.48 g; Węglowodany ogółem: 195.40 g; Sód: 3702.41 mg; suma cukrów prostych: 7.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.25 g; Potas: 2414.22 mg; Wapń: 485.25 mg; Fosfor: 1220.20 mg; Magnez: 275.40 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z zielonym groszkiem, ziemniaki(200g) dukane	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.20 kcal; Białko ogółem: 83.20 g; Tłuszcz: 92.50 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Sód: 4702.40 mg; suma cukrów prostych: 25.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 4850.77 mg; Wapń: 985.20 mg; Fosfor: 1854.20 mg; Magnez: 485.70 mg; Żelazo: 10.20 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem brokułowy z grzankami(2)	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2120.00 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 310.20 g; Sód: 2221.14mg; suma cukrów prostych: 15.21g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.30 g; Błonnik pokarmowy: 21.21 g; Potas: 3202.20 mg; Wapń: 305.33 mg; Fosfor: 1410.11 mg; Magnez: 244.05 mg; Żelazo: 9.70 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2302.55kcal; Białko ogółem: 86.20 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 225.70 g; Sód: 2745.20 mg; suma cukrów prostych: 11.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.40g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 4124.20 mg; Wapń: 480.20 mg; Fosfor: 1325.25 mg; Magnez: 300.10 mg; Żelazo: 11.50 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: 2201.40 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 985.40 g; Węglowodany ogółem: 310.20g; Sód: 2850.01mg; suma cukrów prostych: 38.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.41 g; Potas: 3440.50 mg; Wapń: 1010.77 mg; Fosfor: 1740.20 mg; Magnez: 340.11 mg; Żelazo: 11.41 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				