

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Zupa serowa(3) z makaronem(2)	ryż(180g) z jabłkiem i cynamonem(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Wieprzowina po węgiersku(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g) tarte	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1836.40 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 211.40 g; Sód:2520.41 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy:18.49 g; Potas: 2940.20 mg; Wapń: 302.40 mg; Fosfor: 1160.40 mg; Magnez: 230.21 mg; Żelazo: 7.45 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy na mleku kokosowym z grzankami(2)	Duszone Kawałki schabu(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Salatka szwajcarska(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.40 kcal; Białko ogółem: 81.55 g; Tłuszcz: 102.02 g; Węglowodany ogółem: 230.40 g; Sód:2911.75 mg; suma cukrów prostych: 8.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.75 g; Błonnik pokarmowy: 16.51 g; Potas: 4211.00 mg; Wapń: 504.20 mg; Fosfor: 1385.21 mg; Magnez: 285.44 mg; Żelazo: 10.52 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kurczak w sosie z ananase(100g), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2710.25 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 94.15 g; Węglowodany ogółem: 190.10 g; Sód:2845.25 mg; suma cukrów prostych: 10.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.21g; Potas: 4301.55 mg; Wapń: 485.55 mg; Fosfor: 1214.50mg; Magnez: 287.20 mg; Żelazo: 7.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z kaszą bulgur(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2105.41 kcal; Białko ogółem: 74.75 g; Tłuszcz: 72.80g; Węglowodany ogółem: 300.21 g; Sód: 2644.10 mg; suma cukrów prostych: 18.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.41 g; Błonnik pokarmowy: 11.01 g; Potas: 3211.58 mg; Wapń: 400.75 mg; Fosfor: 135.25 mg; Magnez: 250.41 mg; Żelazo: 8.75 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.58 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 220.15 g; Sód: 2745.55 mg; suma cukrów prostych: 11.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.58g; Błonnik pokarmowy: 20.11g; Potas: 4114.25 mg; Wapń: 480.00 mg; Fosfor: 1385.55 mg; Magnez: 300.40 mg; Żelazo: 11.44 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Żeberka wieprzowe(100g), ryż(180g) paraboliczny, buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2711.44 kcal; Białko ogółem: 86.44 g; Tłuszcz: 111.50 g; Węglowodany ogółem: 300.74 g; Sód: 5101.25 mg; suma cukrów prostych: 27.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 3601.20 mg; Wapń: 1001.75 mg; Fosfor: 1520.41 mg; Magnez: 365.40mg; Żelazo: 12.10 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					