

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym z serem(3) typu greckiego	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.11 kcal; Białko ogółem: 67.20g; Tłuszcz: 71.52 g; Węglowodany ogółem: 280.41 g; Sód: 1878.55 mg; suma cukrów prostych: 27.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.47 g; Błonnik pokarmowy: 17.40 g; Potas: 2254.20 mg; Wapń: 221.40 mg; Fosfor: 1014.72 mg; Magnez: 202.25 mg; Żelazo: 9.30 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Filet saute, kasza bulgur(2), gotowany brokuł	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1810.20 kcal; Białko ogółem: 92.40 g; Tłuszcz: 52.44 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2102.40 mg; suma cukrów prostych: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.75 g; Błonnik pokarmowy: 19.21 g; Potas: 2511.11mg; Wapń: 235.75 mg; Fosfor: 1254.40 mg; Magnez: 201.75 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Duszone kawałki kurczaka w sosie własnym, ziemniaki dukane, groszek zielony	Salatka z ananasem(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2240.11 kcal; Białko ogółem: 74.54 g; Tłuszcz: 100.89 g; Węglowodany ogółem: 201.41 g; Sód: 2865.11 mg; suma cukrów prostych: 8.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Błonnik pokarmowy: 16.20 g; Potas: 4201.41 mg; Wapń: 481.21 mg; Fosfor: 1301.75 mg; Magnez: 241.70 mg; Żelazo: 10.01 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)	Gulasz wieprzowy, ziemniaki, bukiet warzyw	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 241.10 kcal; Białko ogółem: 82.75 g; Tłuszcz: 91.20 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 10.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.41g; Potas: 385.51 mg; Wapń: 485.25 mg; Fosfor: 1280.11 mg; Magnez: 285.40 mg; Żelazo: 9.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kopytka z masłem(1, 2, 3), surówka z marchewki i jabłka	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2117.48kcal; Białko ogółem: 67.25g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 185.40 g; Sód: 2650.11 mg; suma cukrów prostych: 22.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.44 g; Błonnik pokarmowy: 10.41 g; Potas: 3111.24 mg; Wapń: 374.48 mg; Fosfor: 1305.00 mg; Magnez: 211.45 mg; Żelazo: 8.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczone udko z kurczaka, ryż paraboliczny, fasolka szparagowa	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2110.55 kcal; Białko ogółem: 105.42 g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 210.44 g; Sód: 3140.44 mg; suma cukrów prostych: 5.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 2911.55 mg; Wapń: 460.41 mg; Fosfor: 1540.11 mg; Magnez: 250.20 mg; Żelazo: 8.40 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczeń wieprzowa duszona, kasza bulgur(2), buraczki	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.55 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 300.75 g; Sód: 2211.40 mg; suma cukrów prostych: 18.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 3460.40 mg; Wapń: 1011.85 mg; Fosfor: 1687.40 mg; Magnez: 374.20 mg; Żelazo: 14.20 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				