

	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	Kotlet schabowy(1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem, mizeria(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2247.80 kcal; Białko ogółem: 81.40 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 241.02 g; Sód: 2714.25 mg; suma cukrów prostych: 10.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Potas: 4102.45 mg; Wapń: 525.47 mg; Fosfor: 1202.85 mg; Magnez: 305.74 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(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).(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo	Energia: 2451.78 kcal; Białko ogółem: 75.58 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 202.70 g; Sód: 2854.25 mg; suma cukrów prostych: 15.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Potas: 4211.70 mg; Wapń: 485.41 mg; Fosfor: 1425.22 mg; Magnez: 305.41 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą, surówka z kiszonej kapusty	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2847.58 kcal; Białko ogółem: 95.40 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 258.47 g; Sód: 4802.20 mg; suma cukrów prostych: 32.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 35.40 g; Potas: 5024.20 mg; Wapń: 1040.25 mg; Fosfor: 1947.51 mg; Magnez: 522.25 mg; Żelazo: 12.40 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, 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: 2341.58 kcal; Białko ogółem: 74.40 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; Sód: 2602.21 mg; suma cukrów prostych: 18.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.25 g; Błonnik pokarmowy: 12.47 g; Potas: 3210.25 mg; Wapń: 400.71 mg; Fosfor: 1354.15 mg; Magnez: 210.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Roladki drobiowe z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki dukane, bukiet warzyw gotowanych	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Sód: 2801.71 mg; suma cukrów prostych: 12.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71g; Błonnik pokarmowy: 21.20g; Potas: 4202.78 mg; Wapń: 485.14 mg; Fosfor: 1401.51 mg; Magnez: 305.51 mg; Żelazo: 12.87 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Żeberka wieprzowe, kasza gryczana, buraczki	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2888.34 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 127.40 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; Sód: 5178.88 mg; suma cukrów prostych: 33.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Potas: 3677.60 mg; Wapń: 1047.60 mg; Fosfor: 1547.21 mg; Magnez: 387.91mg; Żelazo: 15.45 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				