

	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)	Makaron(2) Spaghetti(350g) w sosie paprykowym z soczewicą (3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1615.51 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 171.11 g; Sód: 1950.11 mg; suma cukrów prostych: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1910.20 mg; Wapń: 220.10 mg; Fosfor: 1050.10 mg; Magnez: 190.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie brokułowym, ryż(180g) paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2253.71kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; Sód: 1923.30 mg; suma cukrów prostych: 49.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; Potas: 2231.52 mg; Wapń: 241.55 mg; Fosfor: 1117.84 mg; Magnez: 220.30 mg; Żelazo: 10.95 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni z grzankami(2)	Filet sauté(100g), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2010.55 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód:2901.75 mg; suma cukrów prostych: 9.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.45 g; Potas: 4200.80 mg; Wapń: 500.15 mg; Fosfor: 1385.10 mg; Magnez: 284.75 mg; Żelazo: 9.81 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Gołąbki bez zawijania(100g) w sosie śmietanowym(3), ziemniaki(200g) dukane, brokuł gotowany(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2180.55 kcal; Białko ogółem: 82.10 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 180.20 g; Sód:2901.11 mg; suma cukrów prostych: 9.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 15.11g; Potas: 4301.55 mg; Wapń: 501.11 mg; Fosfor: 1301.85mg; Magnez: 302.45 mg; Żelazo: 6.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(3)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2155.55 kcal; Białko ogółem: 75.01 g; Tłuszcz: 74.01 g; Węglowodany ogółem: 280.27 g; Sód: 2510.01 mg; suma cukrów prostych: 19.15g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.41 g; Błonnik pokarmowy: 10.11 g; Potas: 3101.10 mg; Wapń: 370.45 mg; Fosfor: 110.11 mg; Magnez: 240.55 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany kalafior(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2455.41kcal; Białko ogółem: 86.05 g; Tłuszcz: 95.11 g; Węglowodany ogółem: 201.51 g; Sód: 2807.10 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.11g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 4210.15 mg; Wapń: 480.10 mg; Fosfor: 1411.50 mg; Magnez: 300.01 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(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: 2400.11 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 310.10g; Sód: 2811.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Potas: 3440.15 mg; Wapń: 1010.11 mg; Fosfor: 1740.11 mg; Magnez: 345.10 mg; Żelazo: 11.10 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					