

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabelona z muszelmami	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1984.21 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 60.45 g; Węglowodany ogółem: 171.45 g; Sód: 1854.71 mg; suma cukrów prostych: 13.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.44 g; Potas: 1911.57 mg; Wapń: 201.45 mg; Fosfor: 992.51mg; Magnez: 174.11 mg; Żelazo: 8.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Makaron(2)(350g) z twarogiem(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1757.54 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód: 2511.45 mg; suma cukrów prostych: 24.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 2854.00 mg; Wapń: 310.45 mg; Fosfor: 1111.45 mg; Magnez: 210.45 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).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej z rodzynkami(100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.50 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 117.54 g; Węglowodany ogółem: 225.45 g; Sód: 2916.46 mg; suma cukrów prostych: 12.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.50 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Potas: 4301.75 mg; Wapń: 521.11 mg; Fosfor: 1450.45 mg; Magnez: 341.55 mg; Żelazo: 11.78 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie prowansalskim, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2210.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 195.11 g; Sód: 2911.40 mg; suma cukrów prostych: 10.50g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.44 g; Błonnik pokarmowy: 17.41g; Potas: 4300.50 mg; Wapń: 511.45 mg; Fosfor: 1322.75mg; Magnez: 320.45 mg; Żelazo: 8.57 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kluski ziemniaczane(350g, 1) z okrasą, surówka z kiszzonej kapusty(100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2245.15 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 71.55 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 2610.44 mg; suma cukrów prostych: 18.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.30 g; Błonnik pokarmowy: 11.47 g; Potas: 3211.22 mg; Wapń: 411.51 mg; Fosfor: 140.74 mg; Magnez: 255.55 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2155.47 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 210.42 g; Sód: 3140.55 mg; suma cukrów prostych: 8.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.79 g; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; Potas: 2944.11 mg; Wapń: 423.55 mg; Fosfor: 1540.21 mg; Magnez: 250.44 mg; Żelazo: 8.40 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z makaronem(2)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), bukiet warzyw(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.75 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 2801.75 mg; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Potas: 3472.45 mg; Wapń: 1001.75 mg; Fosfor: 1765.11 mg; Magnez: 372.25 mg; Żelazo: 13.85 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				