

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo-śmietanowym z serem typu greckiego(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1728.44 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 60.15 g; Węglowodany ogółem: 160.57 g; Sód: 1800.25 mg; suma cukrów prostych: 10.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.50 g; Potas: 1900.77 mg; Wapń: 190.11 mg; Fosfor: 951.45 mg; Magnez: 171.71 mg; Żelazo: 7.45 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z ciecierzycą	Wieprzowina duszona(100g) z cukinią, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1726.50 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 75.45 g; Węglowodany ogółem: 200.53 g; Sód: 2500.15 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.19 g; Potas: 2900.77 mg; Wapń: 311.10 mg; Fosfor: 1154.10 mg; Magnez: 200.54 mg; Żelazo: 7.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Schab duszony(100g) w sosie własnym, ziemniaki(200g) z koperkiem, gotowana marchewka(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2210.57 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 100.01 g; Węglowodany ogółem: 242.75 g; Sód: 2501.84 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.14 g; Potas: 4201.47 mg; Wapń: 521.14 mg; Fosfor: 1418.74 mg; Magnez: 300.74 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kurczak duszony(100g) z fasolką szparagową, kasza jęczmienna(2)(180g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2674.25 kcal; Białko ogółem: 84.14 g; Tłuszcz: 92.41 g; Węglowodany ogółem: 190.75 g; Sód: 2941.77 mg; suma cukrów prostych: 9.14g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 15.78g; Potas: 4300.44 mg; Wapń: 500.74 mg; Fosfor: 1300.74mg; Magnez: 300.40 mg; Żelazo: 7.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.11 kcal; Białko ogółem: 55.44g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 255.11 g; Sód: 2500.75 mg; suma cukrów prostych: 14.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.25 g; Błonnik pokarmowy: 10.11 g; Potas: 3101.47 mg; Wapń: 344.10 mg; Fosfor: 1255.70 mg; Magnez: 188.77 mg; Żelazo: 8.74 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), bukiet warzyw(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.21kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 201.85 g; Sód: 2751.45 mg; suma cukrów prostych: 11.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.41g; Błonnik pokarmowy: 21.41 g; Potas: 4151.54 mg; Wapń: 451.77 mg; Fosfor: 1375.41 mg; Magnez: 284.25 mg; Żelazo: 11.10mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(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: 2203.11 kcal; Białko ogółem: 72.15 g; Tłuszcz: 75.10 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; Sód: 1990.45 mg; suma cukrów prostych: 50.77g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.54 g; Błonnik pokarmowy: 17.55g; Potas: 2214.85 mg; Wapń: 222.77 mg; Fosfor: 101.77 mg; Magnez: 211.40 mg; Żelazo: 10.55 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				