

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną(400ml).	Makaron(2) kokardki z sosem(3) truskawkowym(350g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2223.27 kcal; Białko ogółem: 74.00 g; Tłuszcz: 81.65 g; Węglowodany ogółem: 317.78 g; Sód: 1994.28 mg; suma cukrów prostych: 54.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.37 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Potas: 2334.20 mg; Wapń: 240.21 mg; Fosfor: 1149.05 mg; Magnez: 227.50 mg; Żelazo: 11.99 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(400ml).	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie pomidorowym, ryż(180g), buraczki gotowane(100g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2233.80kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 68.52 g; Węglowodany ogółem: 317.55 g; Sód: 1833.31 mg; suma cukrów prostych: 45.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; Potas: 2227.42 mg; Wapń: 231.45 mg; Fosfor: 1127.84 mg; Magnez: 210.35 mg; Żelazo: 11.50
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(400ml, 3).	Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kiszonej kapusty.	Salatka jarzynowa(100g, 1), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2214.28 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 69.30 g; Węglowodany ogółem: 325.68 g; Sód: 1981.23 mg; suma cukrów prostych: 49.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.82 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; Potas: 2247.51 mg; Wapń: 248.07 mg; Fosfor: 1117.65 mg; Magnez: 215.30 mg; Żelazo: 10.94
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z brokułów z grzankami(2).	Łazanki(2) z kapustą, kiełbasą i pieczarkami(350g).	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2359.50 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 101.58 g; Węglowodany ogółem: 227.64 g; Sód: 2916.51 mg; suma cukrów prostych: 12.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.74g; Potas: 4324.90 mg; Wapń: 544.10 mg; Fosfor: 1316.58 mg; Magnez: 324.54 mg; Żelazo: 11.72 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(400ml, 3) z makaronem(2).	Pulpety warzywne(100g, 1, 2), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z tartej marchewki z jabłkiem.	Salatka z ananasem i kalafiolem(100g, 1), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2145.11 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; Sód: 2265.44 mg; suma cukrów prostych: 20.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Potas: 3272.48 mg; Wapń: 318.58 mg; Fosfor: 1427.41 mg; Magnez: 252.28 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(400ml, 3).	Kotlet de volaille(100g, 1, 2, 3), ziemniaki(200g), fasolka szparagowa(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2458.23 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 110.52 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; Sód: 3352.16 mg; suma cukrów prostych: 21.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.58 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; Potas: 2753.34 mg; Wapń: 228.19 mg; Fosfor: 1232.68 mg; Magnez: 258.51 mg; Żelazo: 13.49 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(400ml, 4) z makaronem(2).	Potrawka z kurczaka(100g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g).	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 22123.24 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Sód: 1997. mg; suma cukrów prostych: 52.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.91g; Potas: 22234.25 mg; Wapń: 244.20 mg; Fosfor: 110.05 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 12.97 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					