

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kapuśniak(400ml).	Spaghetti(2) z soczewicą i papryką(350g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2477.16 kcal; Białko ogółem: 102.20 g; Tłuszcz: 110.52 g; Węglowodany ogółem: 288.22 g; Sód: 3822.37 mg; suma cukrów prostych: 17.37 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.23 g; Błonnik pokarmowy: 21.15 g; Potas: 2816.87 mg; Wapń: 284.80 mg; Fosfor: 1340.96 mg; Magnez: 258.35 mg; Żelazo: 13.65 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(400ml, 4) z wermiszalem(2).	Kawałki schabu duszone w sosie paprykowym(100g), kasza bulgur(200g, 2), fasolka szparagowa(100g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta warzywna(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2219.21 kcal; Białko ogółem: 82.60 g; Tłuszcz: 101.12 g; Węglowodany ogółem: 232.87 g; Sód: 2733.50 mg; suma cukrów prostych: 11.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.50 g; Błonnik pokarmowy: 24.30 g; Potas: 4124.70 mg; Wapń: 531.45 mg; Fosfor: 1251.60 mg; Magnez: 321.41 mg; Żelazo: 11.80 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa(400ml, 3) z lanymi kluseczkami(2).	Filet saute z piersi kurczaka(100g), ziemniaki dukane(200g), gotowany groszek i marchewka(100g).	Salatka szwajcarska(100g, 3), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2381.77 kcal; Białko ogółem: 94.88 g; Tłuszcz: 123.44 g; Węglowodany ogółem: 254.77 g; Sód: 2978.55 mg; suma cukrów prostych: 13.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.55 g; Potas: 4377.47 mg; Wapń: 555.51 mg; Fosfor: 1487.74 mg; Magnez: 334.60 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(400ml).	Naleśniki(300g, 1, 2, 3).	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2274.50 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 101.21 g; Węglowodany ogółem: 211.48 g; Sód: 2474.27 mg; suma cukrów prostych: 10.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.24 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Potas: 4274.75 mg; Wapń: 514.30 mg; Fosfor: 1304.67 mg; Magnez: 321.40 mg; Żelazo: 11.87 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa(400ml, 3).	Filet z ryby(120g, 7), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z tartej marchewki i jabłka.	Salatka z zielonym groszkiem(100g, 1), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2387.47 kcal; Białko ogółem: 92.60 g; Tłuszcz: 127.51 g; Węglowodany ogółem: 242.57 g; Sód: 2841.01 mg; suma cukrów prostych: 12.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.60 g; Błonnik pokarmowy: 24.40 g; Potas: 4384.70 mg; Wapń: 524.01 mg; Fosfor: 1460.60 mg; Magnez: 317.40 mg; Żelazo: 10.60 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(400ml, 3).	Zraz wieprzowy(100g), kasza bulgur(200g, 2), buraczki(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2374.50 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 110.51 g; Węglowodany ogółem: 240.71 g; Sód: 2814.01 mg; suma cukrów prostych: 13.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.65g; Błonnik pokarmowy: 24.21 g; Potas: 4214.87 mg; Wapń: 501.21 mg; Fosfor: 1414.70 mg; Magnez: 315.60 mg; Żelazo: 13.99 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(400ml).	Żeberka wieprzowe, kasza gryczana(200g, 2), buraczki(100g).	Paszтет(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				