

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Ogórkowa(400ml, 3).	Makaron(2) kokardki z sosem(3) truskawkowym.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.14kcal; Białko ogółem: 72.00 g; Tłuszcz: 80.15 g; Węglowodany ogółem: 321.47 g; Sód: 1974.31 mg; suma cukrów prostych: 52.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.94 g; Potas: 2321.17 mg; Wapń: 234.14 mg; Fosfor: 1110.21 mg; Magnez: 221.47 mg; Żelazo: 10.87 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(400ml).	Kawałki kurczaka 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: 11.50mg; "
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(400ml, 3) z makaronem(2).	Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kiszonej kapusty.	Salatka z kaszą kuskus(100g, 2), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	"Energia: 2247.47 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 71.21 g; Węglowodany ogółem: 334.71 g; Sód: 1974.41 mg; suma cukrów prostych: 47.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Potas: 2247.47 mg; Wapń: 224.17 mg; Fosfor: 1147.41 mg; Magnez: 241.21 mg; Żelazo: 11.74mg; "
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).	Łazanki(2) z kapustą, kielbasą i pieczarkami.	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2319.41 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 214.51 g; Sód: 2935.40 mg; suma cukrów prostych: 10.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.61 g; Błonnik pokarmowy: 23.61g; Potas: 4317.80 mg; Wapń: 524.7 mg; Fosfor: 1341.60mg; Magnez: 317.50 mg; Żelazo: 10.42 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(400ml).	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: 2312.51 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 120.50 g; Węglowodany ogółem: 214.60 g; Sód: 2814.21 mg; suma cukrów prostych: 11.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.10 g; Błonnik pokarmowy: 22.40 g; Potas: 4347.60 mg; Wapń: 520.14 mg; Fosfor: 1451.54 mg; Magnez: 325.30 mg; Żelazo: 9.51 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony(400ml) z ziemniakami.	Filet saute z piersi kurczaka(100g), ziemniaki dukane(200g), gotowany groszek i marchewka(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2221.60 kcal; Białko ogółem: 90.71 g; Tłuszcz: 117.31 g; Węglowodany ogółem: 241.60 g; Sód: 2951.30 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 4357.40 mg; Wapń: 547.40 mg; Fosfor: 1447.41 mg; Magnez: 330.51 mg; Żelazo: 11.47 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz biały(400ml, 3) z makaronem(2).	Zraz wieprzowy(100g), kasza bulgur(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: 2410.60 kcal; Białko ogółem: 90.78 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 351.11 g; Sód: 2847.28 mg; suma cukrów prostych: 48.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.71 g; Potas: 3447.28 mg; Wapń: 1047.20 mg; Fosfor: 1747.54 mg; Magnez: 370.41 mg; Żelazo: 15.77mg; "
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				