

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty z ziemniakami	Makaron penne(2) z kurczakiem w sosie śmietanowo ziołowym(3), buraczki, kompot	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2248.57 kcal; Białko ogółem: 76.23 g; Tłuszcz: 74.51 g; Węglowodany ogółem: 324.51 g; Sód: 1941.30 mg; suma cukrów prostych: 48.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.87 g; Błonnik pokarmowy: 20.81 g; Potas: 2341.52 mg; Wapń: 241.60 mg; Fosfor: 1121.75 mg; Magnez: 221.50 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem pomidorowy(3, 4) z grzankami(2)	Wątróbka drobiowa, ziemniaki dukane, surówka z kiszzonego ogórka, kompot	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem(50g)(50g)(50g)(50g)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 247.51 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 117.42 g; Węglowodany ogółem: 234.51 g; Sód: 2951.32 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Potas: 4317.75 mg; Wapń: 531.25 mg; Fosfor: 1421.58 mg; Magnez: 324.71 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z makaronem(2)	Kotlet pożarski(1, 2), ziemniaki dukane, fasolka szparagowa, kompot	Salatka z selerem i szynką(100g, 1, 4)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 247.51 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 117.42 g; Węglowodany ogółem: 234.51 g; Sód: 2951.32 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Potas: 4317.75 mg; Wapń: 531.25 mg; Fosfor: 1421.58 mg; Magnez: 324.71 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Brokułowa zabiłona(3, 4)	Łazanki(2) z kapustą i kielbasą, kompot	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2377.57 kcal; Białko ogółem: 82.90 g; Tłuszcz: 101.51 g; Węglowodany ogółem: 217.47 g; Sód: 2457.51 mg; suma cukrów prostych: 10.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.57 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Potas: 4271.24 mg; Wapń: 547.50 mg; Fosfor: 12.47mg; Magnez: 302.74 mg; Żelazo: 10.59 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupniczek(4) na kaszy jaglanej	Filet panierowany z ryby, ziemniaki dukane, surówka z marchewki tartej i selera(4), kompot	Salatka z kaszą bulgur(100g, 2)(100g), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.32 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 75.31 g; Węglowodany ogółem: 317.51 g; Sód: 2687.47 mg; suma cukrów prostych: 20.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Błonnik pokarmowy: 13.50 g; Potas: 3217.47 mg; Wapń: 408.21 mg; Fosfor: 1404.21 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 11.51 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony(4) z ziemniakami	De volaille(1, 2, 3), ziemniaki dukane, grasek i marchewka, kompot	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2305 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 203.52 g; Sód: 3314.mg; suma cukrów prostych: 5.67; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 4050 g; Błonnik pokarmowy: 16.51g; Potas: 2914.41 mg; Wapń: 421.50 mg; Fosfor: 1512.21 mg; Magnez: 204.51 mg; Żelazo: 10.26 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ryżowa(4)	Żeberka wieprzowe, kasza jęczmienna(2), buraczki, kompot	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2878.34 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 118.40 g; Węglowodany ogółem: 302.51 g; Sód: 5174.25 mg; suma cukrów prostych: 32.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.57 g; Błonnik pokarmowy: 30.54 g; Potas: 3668.65 mg; Wapń: 1051.50 mg; Fosfor: 1524.18 mg; Magnez: 347.90mg; Żelazo: 13.51 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					