

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Zupa Brokułowa zabiłona(3, 4)(400ml)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie własnym z fasolką szparagową, ryż(180g).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1764.30 kcal; Białko ogółem: 62.51 g; Tłuszcz: 64.71 g; Węglowodany ogółem: 175.20 g; Sód: 1935.47 mg; suma cukrów prostych: 14.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.50 g; Potas: 1921.31 mg; Wapń: 234.51 mg; Fosfor: 1047.17 mg; Magnez: 175.54 mg; Żelazo: 8.74 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa(3, 4) z lanymi kluseczkami(400ml)	Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem(200g), surówka(100g) z kapusty kiszanej.	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z brzoskwinia(3)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1800.41 kcal; Białko ogółem: 85.57 g; Tłuszcz: 75.71 g; Węglowodany ogółem: 201.51 g; Sód: 2471.21 mg; suma cukrów prostych: 23.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.50 g; Błonnik pokarmowy: 19.47g; Potas: 2947.21 mg; Wapń: 317.51 mg; Fosfor: 1104.51 mg; Magnez: 217.51 mg; Żelazo: 7.74 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysiovym(1, 2)(400ml)	Gulasz warzywny(100g), makaron penne(180g, 2).	Salatka jarzynowa(1)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2324.51 kcal; Białko ogółem: 65.74 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Sód: 1904.51 mg; suma cukrów prostych: 35.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.52 g; Błonnik pokarmowy: 17.75g; Potas: 2204.47 mg; Wapń: 212.71 mg; Fosfor: 1101.51 mg; Magnez: 201.41 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)(400ml)	Filet z kurczaka(100g) w sosie śmietanowo-ziołowym, ziemniaki dukane(200g), buraczki(100g).	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2714.54 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 127.47 g; Węglowodany ogółem: 305.17 g; Sód: 4201.41 mg; suma cukrów prostych: 35.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 32.47 g; Potas: 5001.21 mg; Wapń: 1041.21 mg; Fosfor: 1927.02 mg; Magnez: 508.31 mg; Żelazo: 12.41 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Białe barszcz(3) z makaronem(2)(400ml)	Filet panierowany z ryby(100g), kasza bulgur(200g, 2), fasolka szparagowa(100g).	Salatka z zielonym groszkiem(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2147.51 kcal; Białko ogółem: 71.41 g; Tłuszcz: 76.51 g; Węglowodany ogółem: 305.47 g; Sód: 2604.51 mg; suma cukrów prostych: 18.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.51 g; Błonnik pokarmowy: 12.47 g; Potas: 3204.51 mg; Wapń: 405.01 mg; Fosfor: 1447.11 mg; Magnez: 205.47 mg; Żelazo: 10.47 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)(400ml)	Roladki wieprzowe(100g), ziemniaki dukane(200g), gotowany brokuł(100g).	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2141.47 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 95.47 g; Węglowodany ogółem: 199.51 g; Sód: 3414.27 mg; suma cukrów prostych: 7.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.31 g; Błonnik pokarmowy: 14.71 g; Potas: 2941.01 mg; Wapń: 427.47 mg; Fosfor: 1547.20 mg; Magnez: 210.40 mg; Żelazo: 7.41 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)(400ml)	Potrąwka 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: 2444.51 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 317.41g; Sód: 2854.20mg; suma cukrów prostych: 40.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3447.20 mg; Wapń: 1014.51 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 347.20 mg; Żelazo: 12.71 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				