

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z ryżem(4)	Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.75 kcal; Białko ogółem: 68.47g; Tłuszcz: 72.44 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; Sód: 1902.14 mg; suma cukrów prostych: 28.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Potas: 2301.70 mg; Wapń: 230.21 mg; Fosfor: 1102.71 mg; Magnez: 208.40 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Bitki drobiowe w sosie indyjskim(3) z marchewką i groszkiem, ryż paraboliczny	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1877.50 kcal; Białko ogółem: 78.41 g; Tłuszcz: 80.50 g; Węglowodany ogółem: 185.74 g; Sód: 2502.47 mg; suma cukrów prostych: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.42g; Potas: 2851.24 mg; Wapń: 285.74 mg; Fosfor: 1021.47 mg; Magnez: 220.41 mg; Żelazo: 8.02 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem brokułowy z grzankami(2)	Duszone kawałki schabu, ziemniaki dukane z koperkiem, gotowany kalafior	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.55 kcal; Białko ogółem: 82.77 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 235.40 g; Sód: 2885.40 mg; suma cukrów prostych: 9.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Potas: 4202.7 mg; Wapń: 520.00 mg; Fosfor: 1421.41mg; Magnez: 300.70 mg; Żelazo: 11.40 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(2)	Gulasz wieprzowy, ziemniaki dukane z koperkiem, gotowany brokuł	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2511.40 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 94.22 g; Węglowodany ogółem: 202.77 g; Sód: 2840.70 mg; suma cukrów prostych: 11.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.74g; Potas: 385.41 mg; Wapń: 505.74mg; Fosfor: 1302.41 mg; Magnez: 285.41 mg; Żelazo: 10.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z fasolką szparagową(4)	Pierogi ruskie(1, 2, 3) z okrasą, marchewka tarta	Salatka z ananase i kalafiolem(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2025.11 kcal; Białko ogółem: 74.21g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sód: 2652.41 mg; suma cukrów prostych: 21.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.02g; Błonnik pokarmowy: 18.47 g; Potas: 3202.41 Wapń: 385.40 mg; Fosfor: 1425.77 mg; Magnez: 265.22 mg; Żelazo: 9.44 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa(4)	Duszone udko z kurczaka, ryż paraboliczny, groszek zielony	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2000.44 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 98.44g; Węglowodany ogółem: 202.77 g; Sód: 3102.40 mg; suma cukrów prostych: 6.77g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.02 g; Błonnik pokarmowy: 14.77 g; Potas: 2940.70 mg; Wapń: 405.41 mg; Fosfor: 1502.77 mg; Magnez: 240.41 mg; Żelazo: 9.77 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń wieprzowa duszona, kasza bulgur(2), bukiet warzyw	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2402.77 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; Sód: 2840.77 mg; suma cukrów prostych: 26.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.77 g; Potas: 3470.41 mg; Wapń: 1002.77 mg; Fosfor: 1651.44 mg; Magnez: 380.45 mg; Żelazo: 15.47 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				