

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelmami(2, 3)	Spaghetti(2)(350g) bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z fasolką szparagową	Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1872.25 kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 77.45 g; Węglowodany ogółem: 174.52 g; Sód: 2452.20 mg; suma cukrów prostych: 18.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.30 g; Błonnik pokarmowy: 17.20g; Potas: 2814.55 mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1001.25 mg; Magnez: 202.51 mg; Żelazo: 8.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z groszkiem ptyisiowym(1, 2)	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2500.40 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 200.21 g; Sód: 2875.40 mg; suma cukrów prostych: 10.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4185.40 mg; Wapń: 500.20 mg; Fosfor: 1385.41 mg; Magnez: 295.40 mg; Żelazo: 11.40mg;
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(100g), ziemniaki(200g), gotowany brokuł	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2340.20 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 100.17 g; Węglowodany ogółem: 295.21 g; Sód: 4740.20 mg; suma cukrów prostych: 14.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.20 g; Błonnik pokarmowy: 17.41 g; Potas: 4854.40 mg; Wapń: 1002.40 mg; Fosfor: 1910.24 mg; Magnez: 500.77 mg; Żelazo: 11.05 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Kopytka z masłem(350g)(1, 2, 3), surówka (100g) z marchewki i jabłka	Salatka jarzynowa(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.74 kcal; Białko ogółem: 68. 20g; Tłuszcz: 60.40 g; Węglowodany ogółem: 280.20 g; Sód: 2600.10 mg; suma cukrów prostych: 17.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Błonnik pokarmowy: 11.50 g; Potas: 3140.10 mg; Wapń: 375.20 mg; Fosfor: 1302.21 mg; Magnez: 235.45 mg; Żelazo: 9.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Duszone udko z kurczaka(140g), ryż(180g) paraboliczny, bukiet warzyw(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2026.40 kcal; Białko ogółem: 108.70 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 210.40g Sód: 3140.02 mg; suma cukrów prostych: 5.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.02 g; Błonnik pokarmowy: 20.43 g; Potas: 2950.00 mg; Wapń: 451.41 mg; Fosfor: 1540.23 mg; Magnez: 250.40 mg; Żelazo: 9.80 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką	Pieczeń wieprzowa(100g) duszona, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2302.40 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; Sód: 2801.71 mg; suma cukrów prostych: 43.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; Potas: 3450.40 mg; Wapń: 1002.41 mg; Fosfor: 1685.20 mg; Magnez: 374.40 mg; Żelazo: 12.88 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					