

	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).	Fasolowa z kiefbaską(4)	Pizza z szynką(2, 3)	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), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2575.20 kcal; Białko ogółem: 86.21 g; Tłuszcz: 105.77 g; Węglowodany ogółem: 205.40 g; Sód: 2885.20 mg; suma cukrów prostych: 11.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.50 g; Potas: 4200.25 mg; Wapń: 505.47 mg; Fosfor: 1402.51 mg; Magnez: 300.20 mg; Żelazo: 12.50 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(100g), ziemniaki(200g), surówka z ogórka kiszzonego(100g)	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2455.25 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 102.77 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Sód: 4745.25 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g; Potas: 5002.77 mg; Wapń: 1010.20 mg; Fosfor: 1914.44 mg; Magnez: 505.41 mg; Żelazo: 12.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 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: 2120.44 kcal; Białko ogółem: 71.40g; Tłuszcz: 64.12 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; Sód: 2614.14 mg; suma cukrów prostych: 18.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.57 g; Błonnik pokarmowy: 12.40 g; Potas: 3142.20 mg; Wapń: 385.40 mg; Fosfor: 1332.40 mg; Magnez: 241.75 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g) paraboliczny, bukiet warzyw(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 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) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(2)(180g), buraczkii(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.29 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 310.25 g; Sód: 2844.11 mg; suma cukrów prostych: 45.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.20 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Potas: 3470.25 mg; Wapń: 1020.02 mg; Fosfor: 1701.40 mg; Magnez: 382.45 mg; Żelazo: 15.90 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				