

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Zupa serowa(3) z makaronem(2)	ryż(180g) z jabłkiem i cynamonem(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Wieprzowina po węgiersku(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), surówka z kapusty kiszanej(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1836.40 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 77.40 g; Węglowodany ogółem: 211.40 g; Sód:2520.41 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy:18.49 g; Potas: 2940.20 mg; Wapń: 302.40 mg; Fosfor: 1160.40 mg; Magnez: 230.21 mg; Żelazo: 7.45 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy na mleku kokosowym z grzankami(2)	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, mizeria(3)(100g)	Salatka szwajcarska(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2240.20 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 235.85 g; Sód:2921.30 mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.58 g; Błonnik pokarmowy: 18.41 g; Potas: 4202.55 mg; Wapń: 514.47 mg; Fosfor: 1402.70 mg; Magnez: 300.55 mg; Żelazo: 11.47 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kurczak w sosie z ananase(100g), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2740.01 kcal; Białko ogółem: 86.35 g; Tłuszcz: 95.21 g; Węglowodany ogółem: 198.40 g; Sód:2902.21 mg; suma cukrów prostych: 11.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.51g; Potas: 4321.20 mg; Wapń: 501.35 mg; Fosfor: 1302.42mg; Magnez: 300.70 mg; Żelazo: 8.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z kaszą bulgur(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2245.35 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 74.44 g; Węglowodany ogółem: 305.77 g; Sód: 2650.22 mg; suma cukrów prostych: 20.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 12.77 g; Potas: 3220.40 mg; Wapń: 405.21 mg; Fosfor: 142.44 mg; Magnez: 255.70 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).	Szczawiowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 88.74 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 224.65 g; Sód: 2801.71 mg; suma cukrów prostych: 12.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71g; Błonnik pokarmowy: 21.20g; Potas: 4202.78 mg; Wapń: 485.14 mg; Fosfor: 1401.51 mg; Magnez: 305.51 mg; Żelazo: 12.87 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Żeberka wieprzowe(100g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2874.10 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 120.22 g; Węglowodany ogółem: 312.40 g; Sód: 5110.45 mg; suma cukrów prostych: 28.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.20 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Potas: 3621.50 mg; Wapń: 1011.41 mg; Fosfor: 1525.85 mg; Magnez: 371.20mg; Żelazo: 13.00 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				