

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2)	Spaghetti(2)(350g) bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1615.51 kcal; Białko ogółem: 63.20 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 171.11 g; Sód: 1950.11 mg; suma cukrów prostych: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1910.20 mg; Wapń: 220.10 mg; Fosfor: 1050.10 mg; Magnez: 190.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) z koperkiem, brokół gotowany(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.02 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 94.10 g; Węglowodany ogółem: 225.11 g; Sód: 2701.22 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 17.21 g; Potas: 4014.40 mg; Wapń: 520.12 mg; Fosfor: 1114.11 mg; Magnez: 300.20 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane(2), bukiet warzyw(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1111.11 kcal; Białko ogółem: 80.75 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 231.45 g; Sód: 2541.11 mg; suma cukrów prostych: 9.88 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.41 g; Potas: 4145.55 mg; Wapń: 520.75 mg; Fosfor: 1400.10 mg; Magnez: 298.41 mg; Żelazo: 9.18 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie z brokołem, ryż(180g) paraboliczny	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2541.77 kcal; Białko ogółem: 80.17 g; Tłuszcz: 87.25 g; Węglowodany ogółem: 185.41 g; Sód: 2847.11 mg; suma cukrów prostych: 7.55g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 14.75g; Potas: 4311.54 mg; Wapń: 484.44 mg; Fosfor: 1254.77mg; Magnez: 287.11 mg; Żelazo: 6.51 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z porów(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kopytka z masłem(1, 2, 3, 350g), surówka, z marchewki i jabłka(100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2102.45 kcal; Białko ogółem: 73.50 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 285.48 g; Sód: 2550.47 mg; suma cukrów prostych: 18.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g; Błonnik pokarmowy: 12.10 g; Potas: 3141.50 mg; Wapń: 400.54 mg; Fosfor: 1301.51 mg; Magnez: 241.10 mg; Żelazo: 8.77 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik	Pieczeń wieprzowa(100g) pieczona w sosie śliwkoym, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2405.11kcal; Białko ogółem: 85.54 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 201.40 g; Sód: 2801.7 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.25g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; Potas: 4201.77 mg; Wapń: 470.10 mg; Fosfor: 1401.77 mg; Magnez: 301.52 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(2)	Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.11 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 310.10g; Sód: 2811.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Potas: 3440.15 mg; Wapń: 1010.11 mg; Fosfor: 1740.11 mg; Magnez: 345.10 mg; Żelazo: 11.10 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					