

	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 lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2)(350g) z sosem truskawkowym(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1702.30 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 198.90 g; Sód: 1971.80 mg; suma cukrów prostych: 16.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 1901.51 mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1060.21 mg; Magnez: 201.84 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie koperkowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw gotowanych(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłuszkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1800.28 kcal; Białko ogółem: 74.11 g; Tłuszcz: 81.40 g; Węglowodany ogółem: 184.55 g; Sód: 2510.45 mg; suma cukrów prostych: 16.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 15.40g; Potas: 2825.11 mg; Wapń: 271.00 mg; Fosfor: 988.40 mg; Magnez: 210.45 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Filet saute(100g), ryż(180g) paraboliczny, fasolka szparagowa(100g)	Salatka z ananase i kalafior(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2570.40 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 240.44 g; Sód: 2500.44 mg; suma cukrów prostych: 9.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 15.44 g; Potas: 4201.45 mg; Wapń: 520.77 mg; Fosfor: 1465.11 mg; Magnez: 298.55 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Kurczak(100g) w sosie śmietanowo(3) ziołowym(3), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2600.22 kcal; Białko ogółem: 88.41g; Tłuszcz: 98.77 g; Węglowodany ogółem: 300.40 g; Sód: 4778.11 mg; suma cukrów prostych: 27.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g; Błonnik pokarmowy: 27.40 g; Potas: 4990.15 mg; Wapń: 988.44 mg; Fosfor: 1857.44 mg; Magnez: 498.44 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik	Kopytka z masłem(350g, 1, 2, 3), surówka (100g) z marchewki i jabłka	Salatka z groszkiem zielonym i ryżem(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.11 kcal; Białko ogółem: 57.44g; Tłuszcz: 63.44 g; Węglowodany ogółem: 265.25 g; Sód: 2521.44 mg; suma cukrów prostych: 13.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.77 g; Błonnik pokarmowy: 9.40 g; Potas: 3100.44 mg; Wapń: 344.25 mg; Fosfor: 1300.71 mg; Magnez: 198.21 mg; Żelazo: 9.40 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2348.55kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 220.45 g; Sód: 2850.10 mg; suma cukrów prostych: 10.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 4201.75 mg; Wapń: 490.25 mg; Fosfor: 1420.41 mg; Magnez: 301.50 mg; Żelazo: 10.45 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(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: 2400.75 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 98.75 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 2758.44 mg; suma cukrów prostych: 40.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 3411.75 mg; Wapń: 1000.85 mg; Fosfor: 1685.75 mg; Magnez: 355.11 mg; Żelazo: 12.75 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					