

	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: 2148.22kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 71.50 g; Węglowodany ogółem: 305.50 g; Sód: 1950.41 mg; suma cukrów prostych: 48.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.50 g; Potas: 2303.40 mg; Wapń: 230.40 mg; Fosfor: 1140.25 mg; Magnez: 220.20 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), surówka z kapusty kiszanej(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(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).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kotlet z piersi kurczaka (100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane, surówka meksykańska(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.42 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 105.74 g; Węglowodany ogółem: 230.41 g; Sód: 2901.74 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Potas: 4301.70 mg; Wapń: 502.71 mg; Fosfor: 1450.87 mg; Magnez: 344.72 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką(4)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie porowym, ryż(180g) paraboliczny, fasolka szparagowa(100g)	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2718.20 kcal; Białko ogółem: 90.40 g; Tłuszcz: 111.41 g; Węglowodany ogółem: 305.40 g; Sód: 2554.20 mg; suma cukrów prostych: 30.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.40 g; Potas: 5001.20 mg; Wapń: 1070.10 mg; Fosfor: 1940.50 mg; Magnez: 501.21 mg; Żelazo: 15.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Jarzynowa(4)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2275.22 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; Sód: 2658.40 mg; suma cukrów prostych: 21.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 13.25 g; Potas: 3225.70 mg; Wapń: 410.71 mg; Fosfor: 1402.7 mg; Magnez: 261.25 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, kalafior(100g)	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2305.40 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 235.70 g; Sód: 2840.41 mg; suma cukrów prostych: 11.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.85g; Potas: 4158.21 mg; Wapń: 495.70 mg; Fosfor: 1410.10 mg; Magnez: 305.40mg; Żelazo: 12.88 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Zraz wieprzowy(100g), kasza gryczana(2)(200g), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2411.75 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 2801.75 mg; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Potas: 3472.45 mg; Wapń: 1001.75 mg; Fosfor: 1765.11 mg; Magnez: 372.25 mg; Żelazo: 13.85 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				