

	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)	Makaron(2)(350g) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2251.45 kcal; Białko ogółem: 65.45g; Tłuszcz: 68.45g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; Sód: 1825.11 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.1 g; Potas: 2204.00 mg; Wapń: 211.20 mg; Fosfor: 1004.85 mg; Magnez: 198.25 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gołąbki bez zawijania(100g, 2) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, kalafior gotowany(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2922.15 mg; Wapń: 302.50 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Magnez: 230.74 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kurczak(100g) w sosie z ananase, ryż(180g) paraboliczny, fasolka szparagowa(100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2145.10kcal; Białko ogółem: 75.25 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3700.45 mg; suma cukrów prostych: 7.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Potas: 2541.47 mg; Wapń: 541.74 mg; Fosfor: 1241.30 mg; Magnez: 287.51 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), bukiet warzyw(100g) gotowanych(100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2640.00kcal; Białko ogółem: 94.22 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 300.47 g; Sód: 4801.45 mg; suma cukrów prostych: 25.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 32.40 g; Potas: 4991.55 mg; Wapń: 1000.14 mg; Fosfor: 1901.85 mg; Magnez: 500.41 mg; Żelazo: 12.17 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Pierogi ruskie(350g, 1, 2, 3) z okrasą	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.11 kcal; Białko ogółem: 85.17 g; Tłuszcz: 85.22 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; Sód: 2711.11 mg; suma cukrów prostych: 22.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Potas: 3201.01 mg; Wapń: 410.21 mg; Fosfor: 1470.11 mg; Magnez: 205.10 mg; Żelazo: 10.00 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, brokuł(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2106.55 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz: 99.45 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3101.44 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 2901.11 mg; Wapń: 450.12 mg; Fosfor: 1501.25 mg; Magnez: 220.55 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2388.52 kcal; Białko ogółem: 87.11 g; Tłuszcz: 98.57 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; Sód: 2741.11 mg; suma cukrów prostych: 40.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.00 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Potas: 3441.55 mg; Wapń: 988.15 mg; Fosfor: 1701.25 mg; Magnez: 325.45 mg; Żelazo: 10.11 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				