

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)	Spaghetti(2)(350g) bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Kotlet saute z kurczaka(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1804.10 kcal; Białko ogółem: 92.48 g; Tłuszcz: 52.10 g; Węglowodany ogółem: 2201.54 g; Sód: 2101.25 mg; suma cukrów prostych: 21.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.45 g; Potas: 2501.40mg; Wapń: 222.10 mg; Fosfor: 1211.45 mg; Magnez: 201.47 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Naleśniki(1, 2, 3)(300g) z twarogiem(3)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2705.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 200.41 g; Sód:2822.10 mg; suma cukrów prostych: 9.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.11 g; Potas: 4201.10 mg; Wapń: 488.25 mg; Fosfor: 1301.10 mg; Magnez: 277.22 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z fasolką szparagową	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie prowansalskim, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2500.10 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 92.10 g; Węglowodany ogółem: 200.10 g; Sód:2801.10 mg; suma cukrów prostych: 10.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.15g; Potas: 388.45 mg; Wapń: 484.11 mg; Fosfor: 1225.10 mg; Magnez: 288.41 mg; Żelazo: 9.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Placki ziemniaczane(1, 2) z sosem jogurtowym(3)(350g)	Jarzynowa(4)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2120.10 kcal; Białko ogółem: 65.45g; Tłuszcz: 60.10 g; Węglowodany ogółem: 1855.45 g; Sód: 2600.10 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 10.45 g; Potas: 3100.42 mg; Wapń: 322.47 mg; Fosfor: 1301.10 mg; Magnez: 210.45 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik na kaszy jaglanej	Filet saute(100g), ziemniaki(200g) dukane, marchewka z groszkiem(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.10 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 100.71 g; Węglowodany ogółem: 202.45 g; Sód: 3129.55 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; Potas: 2911.47 mg; Wapń: 425.45 mg; Fosfor: 1511.25 mg; Magnez: 250.11 mg; Żelazo: 8.10 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)	Schab duszony w sosie własnym(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), bukiet warzyw gotowanych(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.10 kcal; Białko ogółem: 90.10 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 2820.10 mg; suma cukrów prostych: 18.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.11g; Potas: 3420.10 mg; Wapń: 1001.14 mg; Fosfor: 1684.55 mg; Magnez: 350.10 mg; Żelazo: 13.10 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				