

	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)	Ryż z jabłkiem(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki kurczaka(100g) w sosie dyniowym, ryż(180g) paraboliczny, groszek zielony(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2222.48kcal; Białko ogółem: 71.01 g; Tłuszcz: 70.05 g; Węglowodany ogółem: 307.11 g; Sód: 1920.10 mg; suma cukrów prostych: 48.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.14 g; Potas: 2201.41 mg; Wapń: 222.77 mg; Fosfor: 1101.11 mg; Magnez: 210.40 mg; Żelazo: 10.22 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Wątróbka drobiowa(100g) duszona, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1821.77kcal; Białko ogółem: 78.87 g; Tłuszcz: 88.24 g; Węglowodany ogółem: 221.11 g; Sód: 36511.11 mg; suma cukrów prostych: 7.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; Potas: 2441.51 mg; Wapń: 501.85 mg; Fosfor: 1151.85 mg; Magnez: 277.47 mg; Żelazo: 10.08 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Schab duszony(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowana marchewka(100g)	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2414.70 kcal; Białko ogółem: 90.45g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 287.22 g; Sód: 4701.22 mg; suma cukrów prostych: 28.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.11 g; Potas: 4854.11 mg; Wapń: 999.25 mg; Fosfor: 1841.77 mg; Magnez: 454.25 mg; Żelazo: 11.31 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Makaron(2) z twarogiem(3)(350g)	Salatka z kalafiozem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.25 kcal; Białko ogółem: 75.21 g; Tłuszcz: 66.41g; Węglowodany ogółem: 287.11 g; Sód: 2601.11 mg; suma cukrów prostych: 19.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.25 g; Błonnik pokarmowy: 13.05 g; Potas: 3111.17 mg; Wapń: 384.54 mg; Fosfor: 1301.11 mg; Magnez: 224.22 mg; Żelazo: 9.88 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Gotowane 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: 2122.77 kcal; Białko ogółem: 105.57 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.72 g; Sód: 3122.74 mg; suma cukrów prostych: 5.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Potas: 2904.11 mg; Wapń: 422.22 mg; Fosfor: 1501.74 mg; Magnez: 222.25 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Pieczeń polpettone ze szpinakiem(100g), kasza bulgur(2)(180g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.25 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.17 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; Sód: 2777.41 mg; suma cukrów prostych: 40.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Potas: 3421.77 mg; Wapń: 985.25 mg; Fosfor: 1722.77 mg; Magnez: 301.44 mg; Żelazo: 12.11 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				