

	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)	Makaron(2) Spaghetti(2) w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1751.25 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 205.10 g; Sód: 1920.40 mg; suma cukrów prostych: 17.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 1901.70 mg; Wapń: 230.81 mg; Fosfor: 1070.11 mg; Magnez: 198.75 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Filet drobiowy saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z makrelą(3, 7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1744.45 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 62.45 g; Węglowodany ogółem:188.51 g; Sód:2401.11 mg; suma cukrów prostych: 18.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.47 g; Błonnik pokarmowy:15.45 g; Potas: 2854.44 mg; Wapń: 301.45 mg; Fosfor: 1105.20 mg; Magnez: 201.21 mg; Żelazo: 6.01 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa	Kurczak w sosie z ananase, ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2010.11kcal; Białko ogółem: 78.55 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 207.21 g; Sód: 3701.41 mg; suma cukrów prostych: 7.44g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 2501.25 mg; Wapń: 501.11 mg; Fosfor: 1201.40 mg; Magnez: 207.51 mg; Żelazo: 9.22 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Schab duszony (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany groszek (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2540.44 kcal; Białko ogółem: 81.14 g; Tłuszcz: 90.10 g; Węglowodany ogółem: 125.45 g; Sód:2912.44 mg; suma cukrów prostych: 9.45g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.41 g; Błonnik pokarmowy: 16.10g; Potas: 4305.10 mg; Wapń: 454.10 mg; Fosfor: 1301.10mg; Magnez:288.10 mg; Żelazo: 8.05 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Makaron(2) z twarogiem(3) (350g)	Salatka z kalafiolem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2202.10 kcal; Białko ogółem: 74.22 g; Tłuszcz: 64.54 g; Węglowodany ogółem: 288.11 g; Sód: 2541.17 mg; suma cukrów prostych: 18.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 13.25 g; Potas: 3201.17 mg; Wapń: 405.21 mg; Fosfor: 1351.45 mg; Magnez: 252.01 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek zielony (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2146.08 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 100.41 g; Węglowodany ogółem: 202.45 g; Sód: 3151.11 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.31 g; Potas: 2904.12 mg; Wapń: 444.12 mg; Fosfor: 1501.13 mg; Magnez: 229.45 mg; Żelazo: 9.80 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z cukinią	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.55 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 307.11g; Sód: 2801.11mg; suma cukrów prostych: 38.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 24.11 g; Potas: 3407.25 mg; Wapń: 1001.41 mg; Fosfor: 1701.77 mg; Magnez: 307.11 mg; Żelazo: 11.22 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					