

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskostodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) kokardki z twarogiem(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 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 niskostodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1800.00 kcal; Białko ogółem: 78.01 g; Tłuszcz: 75.10 g; Węglowodany ogółem: 185.20 g; Sód:2220.10 mg; suma cukrów prostych: 12.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.01 g; Błonnik pokarmowy:17.09 g; Potas: 2854.10 mg; Wapń: 285.40 mg; Fosfor: 1100.10 mg; Magnez: 200.01 mg; Żelazo: 7.05 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z cukinią, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.02 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 28511.10 mg; suma cukrów prostych: 10.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.01 g; Błonnik pokarmowy: 20.07 g; Potas: 42112.00 mg; Wapń: 582.58 mg; Fosfor: 1401.07 mg; Magnez: 304.10 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskostodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka gotowana (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.10 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 282.45 g; Sód: 4707.44 mg; suma cukrów prostych: 27.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Błonnik pokarmowy:27.15 g; Potas: 5011.45 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1901.27 mg; Magnez: 505.11 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskostodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Makaron(2) Spaghetti(2) w sosie paprykowym z soczewicą (3) (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, serek twarogowy(1szt. 3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.25 kcal; Białko ogółem: 54.02g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 205.15 g; Sód: 2501.27 mg; suma cukrów prostych: 14.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.22 g; Potas: 3011.10 mg; Wapń: 340.11mg; Fosfor: 1301.24 mg; Magnez: 201.21 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Ryz z jabłkiem (350g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2405.51kcal; Białko ogółem: 87.00g; Tłuszcz: 97.45 g; Węglowodany ogółem: 223.21 g; Sód: 2805.45 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.15g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 4111.45 mg; Wapń: 404.27 mg; Fosfor: 1321.12 mg; Magnez: 281.45 mg; Żelazo: 11.01 mg
Niedziela	Kiełbasa biała(100g), jajko gotowane(1szt.), wędlina(40g), pomidor(40g), ogórek zielony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4) Wielkanocny	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Salatka jarzynowa(100g, 1), serek twarogowy(1szt, 3), wędlina, ogórek zielony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2424.01 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 307.11g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Potas: 3401.10 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 307.11 mg; Żelazo: 12.21 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				