

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Makaron(2) penne z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1850.45 kcal; Białko ogółem: 68.11 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabiłona z muszelmami makaronowymi(2)	Kawałki schabu (100g) duszone w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1754.75 kcal; Białko ogółem: 60.10 g; Tłuszcz: 53.84 g; Węglowodany ogółem: 185.71 g; Sód: 2104.74 mg; suma cukrów prostych: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.81 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 2501.71mg; Wapń: 240.10 mg; Fosfor: 1211.00 mg; Magnez: 185.05 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie brokułowym, kasza bulgur(2) (180g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2549.55 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 103.77 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; Sód:2504.21 mg; suma cukrów prostych: 11.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Potas: 4201.44 mg; Wapń: 520.70 mg; Fosfor: 1420.75 mg; Magnez: 301.11mg; Żelazo: 11.00 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kurczak w sosie z ananase (100g)(3), ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2654.47 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sód: 4824.55 mg; suma cukrów prostych: 32.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Potas: 4988.11 mg; Wapń: 1021.74 mg; Fosfor: 1922.41 mg; Magnez: 521.20 mg; Żelazo: 13.87 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy z grzankami(2)	Makaron(2) z twarogiem(3) (350g)	Salatka z czerwoną fasolą(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.20 kcal; Białko ogółem: 57.21g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 251.10 g; Sód: 2501.20 mg; suma cukrów prostych: 12.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.10 g; Potas: 3110.01 mg; Wapń: 377.10 mg; Fosfor: 1300.01 mg; Magnez: 185.10 mg; Żelazo: 8.75 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Gotowane udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2300.01kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 198.55 g; Sód: 2800.25 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 4200.15 mg; Wapń: 490.20 mg; Fosfor: 1415.02 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.11 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 310.10g; Sód: 2811.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Potas: 3440.15 mg; Wapń: 1010.11 mg; Fosfor: 1740.11 mg; Magnez: 345.10 mg; Żelazo: 11.10 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				