

	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 ziemniakami	Ryż z jabłkiem (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2021.45kcal; Białko ogółem: 72.57 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 1890.10 mg; suma cukrów prostych: 43.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.05 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g; Potas: 2254.10 mg; Wapń: 205.45 mg; Fosfor: 1021.10 mg; Magnez: 202.45 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1714.15 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 69.10 g; Węglowodany ogółem: 185.44 g; Sód:2410.77 mg; suma cukrów prostych: 20.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.17 g; Błonnik pokarmowy:12.45 g; Potas: 2854.11 mg; Wapń: 285.10 mg; Fosfor: 985.50 mg; Magnez: 200.11 mg; Żelazo: 5.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), brokuł gotowany (100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2611.10 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód:2821.11 mg; suma cukrów prostych: 9.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 4120.55 mg; Wapń: 485.54 mg; Fosfor: 1304.11 mg; Magnez: 222.10 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.54 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 185.77 g; Sód:2801.17 mg; suma cukrów prostych: 9.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.45g; Potas: 401.11 mg; Wapń: 452.07 mg; Fosfor: 1207.17 mg; Magnez: 300.00 mg; Żelazo: 9.27 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Makaron(2) kokardki z twarogiem(3) (350g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2505.10 mg; suma cukrów prostych: 12.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Błonnik pokarmowy:11.01 g; Potas: 3001.05 mg; Wapń: 322.15mg; Fosfor: 1301.45 mg; Magnez: 200.01 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie pietruszkowym, kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	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	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(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				