

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1652.20kcal; Białko ogółem: 60.45 g; Tłuszcz: 60.11 g; Węglowodany ogółem: 185.40 g; Sód: 1850.40 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.07 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; Potas: 1951.41 mg; Wapń: 251.87 mg; Fosfor: 1141.45 mg; Magnez: 241.11 mg; Żelazo: 10.75 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Leczo warzywne z kiełbasą (100g), makaron(2) kokardki (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.10kcal; Białko ogółem: 68.10 g; Tłuszcz: 70.17 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 1888.10 mg; suma cukrów prostych: 42.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.99g; Potas: 2284.45 mg; Wapń: 274.10 mg; Fosfor: 1185.45 mg; Magnez: 251.10 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany seler	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2322.87 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2741.10 mg; suma cukrów prostych: 12.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Potas: 4254.10 mg; Wapń: 499.10 mg; Fosfor: 1451.44 mg; Magnez: 341.25 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).	Kalafiorowa(4) z muszelkami	Kawałki schabu (100g) duszone w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2325.74 kcal; Białko ogółem: 90.25 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; Sód: 4666.10 mg; suma cukrów prostych: 25.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.87 g; Potas: 5091.45 mg; Wapń: 1074.10 mg; Fosfor: 1981.07 mg; Magnez: 551.10 mg; Żelazo: 12.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Kaszotto jęczmienne(2) z warzywami (350g)	Salatka z buraka (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2228.45 kcal; Białko ogółem: 55.11g; Tłuszcz: 62.47 g; Węglowodany ogółem: 245.55 g; Sód: 2515.77 mg; suma cukrów prostych: 14.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.25 g; Błonnik pokarmowy 11.21 g; Potas: 3101.40 mg; Wapń: 351.45mg; Fosfor: 1384.45 mg; Magnez: 225.41 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brukselkowa	Gotowane udko z kurczaka (140g), ryż (180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2021.74 kcal; Białko ogółem: 105.10 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 200.44 g; Sód: 3101.10 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.99g; Potas: 2901.10 mg; Wapń: 402.10 mg; Fosfor: 1574.03 mg; Magnez: 284.10 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliser(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, 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: 2141.20 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 78.04 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 1907.10mg; suma cukrów prostych: 40.10g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.07 g; Błonnik pokarmowy: 21.11g; Potas: 2254.10 mg; Wapń: 254.27 mg; Fosfor: 151.45 mg; Magnez: 254.10 mg; Żelazo: 13.22 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				