

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	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: 1117.71 kcal; Białko ogółem: 55.05 g; Tłuszcz: 58.40 g; Węglowodany ogółem: 130.10 g; Sód: 1804.10 mg; suma cukrów prostych: 13.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.00 g; Potas: 1851.00 mg; Wapń: 185.00 mg; Fosfor: 951.10 mg; Magnez: 102.51 mg; Żelazo: 6.02 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pietruszkowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta warzywna(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.74 kcal; Białko ogółem: 73.48 g; Tłuszcz: 72.47 g; Węglowodany ogółem: 284.20 g; Sód: 1985.45 mg; suma cukrów prostych: 40.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.15 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g; Potas: 2011.12 mg; Wapń: 184.10 mg; Fosfor: 888.15 mg; Magnez: 184.75 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Makaron(2) kokardki z twarogiem(3) (350g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.87 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 201.20 g; Sód: 2901.40 mg; suma cukrów prostych: 13.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.01 g; Potas: 4101.50 mg; Wapń: 401.41 mg; Fosfor: 1321.45 mg; Magnez: 265.10 mg; Żelazo: 9.05 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Filet z kurczaka duszony(100g) w sosie z cukinią i groszkiem, ryż (180g) paraboliczny	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.14 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Sód: 4727.01 mg; suma cukrów prostych: 25.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Potas: 5044.04 mg; Wapń: 1005.10 mg; Fosfor: 1903.11 mg; Magnez: 505.15 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Kaszotto jęczmienne(2) z warzywami (350g)	Salatka z kalafiolem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 50.25 g; 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: 322.15 mg; 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).	Kartoflanka(3)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowana marchewka (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.45 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 208.42 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 6.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; Potas: 2901.42 mg; Wapń: 411.02 mg; Fosfor: 1507.23 mg; Magnez: 209.10 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, 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: 2113.44 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 79.84 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; Sód: 1951.14 mg; suma cukrów prostych: 40.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.01 g; Potas: 2204.10 mg; Wapń: 204.10 mg; Fosfor: 101.15 mg; Magnez: 201.10 mg; Żelazo: 11.11 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				