

	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) z sosem truskawkowym(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 niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Gołąbek(1) bez zawijania (100g) w sosie pomidorowym(3) ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z marchewki (100g) i selera(4)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta warzywna(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2277.87kcal; Białko ogółem: 74.78 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 384.25 g; Sód: 2011.10 mg; suma cukrów prostych: 42.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.05 g; Błonnik pokarmowy:20.47g; Potas: 2201.42 mg; Wapń: 201.10 mg; Fosfor: 1101.45 mg; Magnez: 201.05 mg; Żelazo: 11.01 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Kluski ziemniaczane(1) z okrasą (300g), surówka z kiszonej kapusty (100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2481.44 kcal; Białko ogółem: 76.08 g; Tłuszcz: 104.70 g; Węglowodany ogółem: 214.10 g; Sód: 2951.10 mg; suma cukrów prostych: 14.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g; Potas: 4111.10 mg; Wapń: 425.01 mg; Fosfor: 1401.02 mg; Magnez: 284.75 mg; Żelazo: 9.35 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), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2488.75 kcal; Białko ogółem: 93.11 g; Tłuszcz: 107.41 g; Węglowodany ogółem: 312.55 g; Sód:4757.85 mg; suma cukrów prostych: 28.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.77 g; Błonnik pokarmowy:28.45 g; Potas: 5044.14 mg; Wapń: 1015.75 mg; Fosfor: 1933.47 mg; Magnez: 515.25 mg; Żelazo: 11.75mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Kielbasa pieczona, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z ogórka kiszzonego (100g)	Salatka z kalafiejem i ananase(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: 1325.77 mg; Magnez: 204.11 mg; Żelazo: 9.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), 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, fasolka szparagowa (100g)	Serek topiony(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.24 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Sód: 1997.54mg; suma cukrów prostych: 42.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.91g; Potas: 2234.25 mg; Wapń: 244.20 mg; Fosfor: 110.05 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 12.97 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				