

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	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: 2241.42 kcal; Białko ogółem: 76.24 g; Tłuszcz: 72.4 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g; Sód: 1987.41 mg; suma cukrów prostych: 53.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.74 g; Potas: 2321.40 mg; Wapń: 225.20 mg; Fosfor: 1121.41 mg; Magnez: 220.40 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kawałki schabu (100g) duszone w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(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).	Marchwianka	Schab duszony (100g) w sosie pietruszkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2522.42 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 101.25 g; Węglowodany ogółem: 211.45 g; Sód: 2501.85 mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 4201.21 mg; Wapń: 505.20 mg; Fosfor: 1401.45 mg; Magnez: 301.25 mg; 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).	Kalafiorowa(4) z muszelmami	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ryż (180g) paraboliczny, gotowana marchewka (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2218.15 kcal; Białko ogółem: 90.05 g; Tłuszcz: 102.11 g; Węglowodany ogółem: 300.15 g; Sód: 4707.455 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 5001.14 mg; Wapń: 1001.25 mg; Fosfor: 1901.17 mg; Magnez: 501.15 mg; Żelazo: 10.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z dżemem niskosłodzonym	Salatka z buraka (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2001.45 kcal; Białko ogółem: 48.40g; Tłuszcz: 58.25 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 2401.01 mg; suma cukrów prostych: 11.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.25 g; Błonnik pokarmowy: 9.01 g; Potas: 3001.05 mg; Wapń: 285.10mg; Fosfor: 1201.45 mg; Magnez: 151.10 mg; Żelazo: 9.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z groszkiem zielonym	Gotowane udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.45 kcal; Białko ogółem: 98.25g; Tłuszcz: 95.17 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 3101.24 mg; suma cukrów prostych: 4.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 14.25 g; Potas: 2901.45 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 1500.10 mg; Magnez: 202.10 mg; Żelazo: 7.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliser(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Roladka wieprzowa (100g) kasza jęczmienna(2) (180g), marchewka z groszkiem (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2322.25 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 281.10 g; Sód: 2801.15 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 3401.15 mg; Wapń: 991.15 mg; Fosfor: 1701.25 mg; Magnez: 302.10 mg; Żelazo: 12.15 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				