

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Makaron(2) penne z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiovym(1, 2)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem (50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1721.45 kcal; Białko ogółem: 78.11g; Tłuszcz: 75.41 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód:2501.17 mg; suma cukrów prostych: 24.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 29.44 g; Błonnik pokarmowy:17.51 g; Potas: 2901.45 mg; Wapń:282.10 mg; Fosfor: 1101.41 mg; Magnez: 221.10 mg; Żelazo: 8.88 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z cukinią i groszkiem, kasza bulgur(2) (180g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.22kcal; Białko ogółem: 74.18 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 172.10 g; Sód: 281.11 mg; suma cukrów prostych: 14.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4201.71 mg; Wapń: 425.44 mg; Fosfor: 1405.10 mg; Magnez: 300.71 mg; Żelazo:8.75 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane, brokuł (100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2654.47 kcal; Białko ogółem: 97.11 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sód: 4824.55 mg; suma cukrów prostych: 32.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.40 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Potas: 4988.11 mg; Wapń: 1021.74 mg; Fosfor: 1922.41 mg; Magnez: 521.20 mg; Żelazo: 13.87 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Makaron(2) z twarogiem(3) (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.44 kcal; Białko ogółem: 54.71g; Tłuszcz: 60.27 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2501.17 mg; suma cukrów prostych: 13.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.88 g; Potas: 3021.11 mg; Wapń: 321.45mg; Fosfor: 1301.47 mg; Magnez: 200.85 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Ryż z jabłkiem (350g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2254.10 kcal; Białko ogółem: 87.41 g; Tłuszcz: 98.17 g; Węglowodany ogółem: 221.40 g; Sód: 2800.11 mg; suma cukrów prostych: 10.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.75 g; Błonnik pokarmowy: 23.41g; Potas: 4101.51 mg; Wapń: 451.11 mg; Fosfor: 1384.25 mg; Magnez: 284.22mg; Żelazo: 11.45 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek z marchewką (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2321.11 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 92.11 g; Węglowodany ogółem: 284.22 g; Sód: 2741.15 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.81 g; Potas: 3421.10 mg; Wapń: 984.11 mg; Fosfor: 1715.14 mg; Magnez: 312.45 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					