

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2251.45 kcal; Białko ogółem: 65.45g; Tłuszcz: 68.45g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; Sód: 1825.11 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.1 g; Potas: 2204.00 mg; Wapń: 211.20 mg; Fosfor: 1004.85 mg; Magnez: 198.25 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie prowansalskim, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2143.10kcal; Białko ogółem: 72.45 g; Tłuszcz: 74.14 g; Węglowodany ogółem: 364.25 g; Sód: 1973.11 mg; suma cukrów prostych: 49.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.47g; Potas: 2201.42 mg; Wapń: 201.10 mg; Fosfor: 1107.25 mg; Magnez: 205.10 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), marchew gotowana (100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2544.12 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2504.77 mg; suma cukrów prostych: 11.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Potas: 4202.11 mg; Wapń: 525.45 mg; Fosfor: 1408.15 mg; Magnez: 302.45 mg; Żelazo: 11.22 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane, gotowany kalafior (100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.85 kcal; Białko ogółem: 78.51 g; Tłuszcz: 85.44 g; Węglowodany ogółem: 184.51 g; Sód: 2801.17 mg; suma cukrów prostych: 9.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.17g; Potas: 401.11mg; Wapń: 482.22 mg; Fosfor: 1207.10 mg; Magnez: 285.10 mg; Żelazo: 9.25 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2114.87 kcal; Białko ogółem: 72.10 g; Tłuszcz: 72.44 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Sód: 2510.10 mg; suma cukrów prostych: 18.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.41 g; Błonnik pokarmowy: 10.10 g; Potas: 3201.15 mg; Wapń: 400.25 mg; Fosfor: 121.51 mg; Magnez: 205.11 mg; Żelazo: 9.24 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z cukinią	Gotowane udko z kurczaka (140g), ryż (180g) paraboliczny, groszek zielony (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.45 kcal; Białko ogółem: 98.10 g; Tłuszcz: 98.17 g; Węglowodany ogółem: 201.12 g; Sód: 3101.25 mg; suma cukrów prostych: 5.87 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Potas: 2901.22 mg; Wapń: 401.10 mg; Fosfor: 1414.50 mg; Magnez: 222.17 mg; Żelazo: 8.22 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabiłona	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, kasza jęczmienna(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2218.10 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Sód: 2801.10 mg; suma cukrów prostych: 19.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.25 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 3210.10 mg; Wapń: 980.14 mg; Fosfor: 1721.17 mg; Magnez: 321.10 mg; Żelazo: 14.00 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				