

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabieleną(3) z muszelmami(2, 3)	Makaron(2) Spaghetti(2) z warzywami w sosie jogurtowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.85 kcal; Białko ogółem: 60.11g; Tłuszcz: 62.54g; Węglowodany ogółem: 204.11 g; Sód: 1715.22 mg; suma cukrów prostych: 22.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.54 g; Potas: 2100.45 mg; Wapń: 201.11 mg; Fosfor: 985.11 mg; Magnez: 128.45 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z makrelą(3, 7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1754.25 kcal; Białko ogółem: 92.77 g; Tłuszcz: 55.14 g; Węglowodany ogółem: 221.77 g; Sód: 2122.44 mg; suma cukrów prostych: 19.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.08 g; Błonnik pokarmowy: 19.01 g; Potas: 2521.20mg; Wapń: 241.12 mg; Fosfor: 1215.78 mg; Magnez: 201.15 mg; Żelazo: 9.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z ryżem	Filet saute (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2010.10kcal; Białko ogółem: 78.40 g; Tłuszcz: 89.45 g; Węglowodany ogółem: 221.11 g; Sód: 3701.21 mg; suma cukrów prostych: 8.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.44 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 2501.17 mg; Wapń: 522.14 mg; Fosfor: 1201.20 mg; Magnez: 221.11 mg; Żelazo: 9.27 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2418.15 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 302.00 g; Sód: 4727.74 mg; suma cukrów prostych: 25.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.10 g; Błonnik pokarmowy: 27.10 g; Potas: 5001.24 mg; Wapń: 1001.15 mg; Fosfor: 1833.11 mg; Magnez: 505.15 mg; Żelazo: 11.22 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kluski śląskie(1) (300g) z sosem śmietanowo pieczarkowym(3), marchewka gotowana (100g)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2208.74 kcal; Białko ogółem: 54.25g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 201.515 g; Sód: 2415.71 mg; suma cukrów prostych: 12.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.15 g; Błonnik pokarmowy: 10.11 g; Potas: 3021.40 mg; Wapń: 301.75mg; Fosfor: 1305.17 mg; Magnez: 184.21 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z cukinią	Roladka wieprzowa (100g), kasza bulgur(2) (180g), gotowany kalafior (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.17 kcal; Białko ogółem: 98.11 g; Tłuszcz: 90.77 g; Węglowodany ogółem: 201.10 g; Sód: 3121.10 mg; suma cukrów prostych: 5.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Potas: 2901.01 mg; Wapń: 405.10 mg; Fosfor: 1410.10 mg; Magnez: 201.10 mg; Żelazo: 7.02 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, groszek zielony (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2424.01 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 307.11g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.25 g; Potas: 3401.10 mg; Wapń: 1001.11 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 307.11 mg; Żelazo: 12.21 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				