

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Risotto z warzywami (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1207.10 kcal; Białko ogółem: 55.15 g; Tłuszcz: 59.10 g; Węglowodany ogółem: 141.10 g; Sód: 1804.10 mg; suma cukrów prostych: 12.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.20 g; Potas: 1901.10 mg; Wapń: 200.10 mg; Fosfor: 957.10mg; Magnez: 121.10 mg; Żelazo: 6.01 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym, ziemniaki (200g) dukane, gotowany brokuł (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2203.21kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 68.25 g; Węglowodany ogółem: 301.10 g; Sód: 1901.10 mg; suma cukrów prostych: 47.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g; Potas: 2201.12 mg; Wapń: 201.10 mg; Fosfor: 1101.14 mg; Magnez: 200.31 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2705.10 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 100.05 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód:2801.10 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Błonnik pokarmowy: 17.22 g; Potas: 4201.15 mg; Wapń: 480.21 mg; Fosfor: 1301.10 mg; Magnez: 225.10 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z cukinią, kasza jęczmienna(2) (180g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.10 kcal; Białko ogółem: 80.10 g; Tłuszcz: 90.25 g; Węglowodany ogółem: 151.11 g; Sód:2854.10 mg; suma cukrów prostych: 9.10g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.25g; Potas: 4211.10 mg; Wapń: 501.10 mg; Fosfor: 1211.10mg; Magnez: 301.10 mg; Żelazo: 7.05 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(2)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.25 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 72.45 g; Węglowodany ogółem: 300.14 g; Sód: 2608.10 mg; suma cukrów prostych: 20.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.15 g; Błonnik pokarmowy: 12.10 g; Potas: 3201.20 mg; Wapń: 400.10 mg; Fosfor: 1214.52 mg; Magnez: 222.10 mg; Żelazo: 9.20 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Gotowane udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2144.25 kcal; Białko ogółem: 101.10 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 215.41 g; Sód: 3145.23 mg; suma cukrów prostych: 6.70 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g; Potas: 2901.41 mg; Wapń: 421.77 mg; Fosfor: 1527.41 mg; Magnez: 244.75 mg; Żelazo: 8.40 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, 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: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.21 g; Węglowodany ogółem: 307.21g; Sód: 2804.05mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.22 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Potas: 3400.75 mg; Wapń: 1004.51 mg; Fosfor: 1707.41 mg; Magnez: 302.00 mg; Żelazo: 12.05 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				