

	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	Spaghetti(2) bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z zielonym groszkiem, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 78.22 g; Tłuszcz: 92.17 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 2621.10 mg; suma cukrów prostych: 10.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.17 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Potas: 4121.10 mg; Wapń: 501.10 mg; Fosfor: 1111.15 mg; Magnez: 255.45 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany (100g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2666.11kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 82.17 g; Węglowodany ogółem: 200.10g; Sód: 3654.25 mg; suma cukrów prostych: 7.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 14.27 g; Potas: 2401.25 mg; Wapń: 451.21 mg; Fosfor: 1101.10 mg; Magnez: 201.27 mg; Żelazo: 9.21 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2)	Wieprzowina po węgiersku (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g) gotowane	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.54 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 85.45 g; Węglowodany ogółem: 185.77 g; Sód: 2801.17 mg; suma cukrów prostych: 9.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.22 g; Błonnik pokarmowy: 19.45g; Potas: 401.11 mg; Wapń: 452.07 mg; Fosfor: 1207.17 mg; Magnez: 300.00 mg; Żelazo: 9.27 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Jarzynowa(4)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2505.10 mg; suma cukrów prostych: 12.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.01 g; Potas: 3001.05 mg; Wapń: 322.15mg; Fosfor: 1301.45 mg; Magnez: 200.01 mg; Żelazo: 9.01 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), ryż (180g) paraboliczny, gotowany kalafior (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2121.45 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 208.42 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 6.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; Potas: 2901.42 mg; Wapń: 411.02 mg; Fosfor: 1507.23 mg; Magnez: 209.10 mg; Żelazo: 8.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z makaronem(2)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, 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: 2321.75 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 281.15 g; Sód: 2711.10 mg; suma cukrów prostych: 40.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 3402.15 mg; Wapń: 988.05 mg; Fosfor: 1705.45 mg; Magnez: 301.10 mg; Żelazo: 12.11 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				