

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Spaghetti(2) bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2128.13kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 70.11 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Sód: 1920.85 mg; suma cukrów prostych: 46.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; Potas: 2314.85 mg; Wapń: 235.10 mg; Fosfor: 1140.55 mg; Magnez: 210.10 mg; Żelazo: 9.41 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.11 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2124.55 mg; suma cukrów prostych: 24.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 2580.71mg; Wapń: 250.25 mg; Fosfor: 1311.40 mg; Magnez: 205.75 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Wieprzowina duszona (100g) z groszkiem zielonym, kasza bulgur(2) (180g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2549.55 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 103.77 g; Węglowodany ogółem: 240.85 g; Sód:2504.21 mg; suma cukrów prostych: 11.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.02 g; Potas: 4201.44 mg; Wapń: 520.70 mg; Fosfor: 1420.75 mg; Magnez: 301.11mg; Żelazo: 11.00 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g)(3), fasolka szparagowa (100g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.20 kcal; Białko ogółem: 57.21g; Tłuszcz: 62.51 g; Węglowodany ogółem: 251.10 g; Sód: 2501.20 mg; suma cukrów prostych: 12.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.10 g; Potas: 3110.01 mg; Wapń: 377.10 mg; Fosfor: 1300.01 mg; Magnez: 185.10 mg; Żelazo: 8.75 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Pieczeń polpettone(2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2300.01kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 198.55 g; Sód: 2800.25 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 4200.15 mg; Wapń: 490.20 mg; Fosfor: 1415.02 mg; Magnez: 301.11 mg; Żelazo: 10.15 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.11 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 310.10g; Sód: 2811.10mg; suma cukrów prostych: 38.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Potas: 3440.15 mg; Wapń: 1010.11 mg; Fosfor: 1740.11 mg; Magnez: 345.10 mg; Żelazo: 11.10 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				