

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3)	Makaron(2) kokardki z twarogiem(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 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(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1714.15 kcal; Białko ogółem: 72.25 g; Tłuszcz: 69.10 g; Węglowodany ogółem: 185.44 g; Sód: 2410.77 mg; suma cukrów prostych: 20.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.17 g; Błonnik pokarmowy: 12.45 g; Potas: 2854.11 mg; Wapń: 285.10 mg; Fosfor: 985.50 mg; Magnez: 200.11 mg; Żelazo: 5.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka	Risotto z warzywami (350g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2611.10 kcal; Białko ogółem: 75.47 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 2821.11 mg; suma cukrów prostych: 9.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 4120.55 mg; Wapń: 485.54 mg; Fosfor: 1304.11 mg; Magnez: 222.10 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Biały barszcz(3)	Gulasz wieprzowy (100g), kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g) gotowane	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.41 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 87.44 g; Węglowodany ogółem: 185.44 g; Sód: 2804.17 mg; suma cukrów prostych: 8.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.71 g; Błonnik pokarmowy: 18.54g; Potas: 404.11 mg; Wapń: 482.27 mg; Fosfor: 1207.17 mg; Magnez: 285.11 mg; Żelazo: 9.87 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Makaron(2) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2140.10 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 85.01 g; Węglowodany ogółem: 358.05 g; Sód: 2711.22 mg; suma cukrów prostych: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.23 g; Potas: 3201.01 mg; Wapń: 410.21 mg; Fosfor: 1470.21 mg; Magnez: 205.2 mg; Żelazo: 10.22 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Gotowane udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2126.08 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 100.74 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; Sód: 3129.25 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.75 g; Błonnik pokarmowy: 18.31 g; Potas: 2901.42 mg; Wapń: 421.31 mg; Fosfor: 1521.25 mg; Magnez: 222.16 mg; Żelazo: 8.50 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliser(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2328.10 kcal; Białko ogółem: 90.20 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Sód: 2800.15 mg; suma cukrów prostych: 19.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 3420.44 mg; Wapń: 1000.11 mg; Fosfor: 1654.41 mg; Magnez: 320.11 mg; Żelazo: 14.41 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				