

	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).	Kapuśniak(4)	Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i papryki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1844.25 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 72.40 g; Węglowodany ogółem: 205.74 g; Sód: 2502.41 mg; suma cukrów prostych: 22.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.77 g; Potas: 2902.41 mg; Wapń: 305.44 mg; Fosfor: 1102.40 mg; Magnez: 230.71 mg; Żelazo: 5.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa z kielbaską(4)	Risotto z warzywami (350g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówką(1szt.), masło(10g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2755.40 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 104.25 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; Sód: 2874.40 mg; suma cukrów prostych: 10.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4211.25 mg; Wapń: 500.21 mg; Fosfor: 1344.20 mg; Magnez: 285.40 mg; Żelazo: 11.40 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), surówka z kapusty kiszonej (100g)	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.55 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 180.21 g; Sód: 2744.12 mg; suma cukrów prostych: 9.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.01g; Potas: 401.21 mg; Wapń: 501.15 mg; Fosfor: 1221.47 mg; Magnez: 311.05 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	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: 2140.50 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; Sód: 2711.52 mg; suma cukrów prostych: 22.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; Potas: 3201. 21 Wapń: 410.51 mg; Fosfor: 1470.31 mg; Magnez: 205.70 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)	Serek topiony(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.20 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 310.40 g; Sód: 2840.75 mg; suma cukrów prostych: 20.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 47.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 3470.74 mg; Wapń: 1020.74 mg; Fosfor: 1700.47 mg; Magnez: 380.40 mg; Żelazo: 15.40 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				