

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Fasolowa(400ml).	Warzywa w sosie jogurtowo - śmietanowym(350g, 3), Makaron piórka(2).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1650.22 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 68.60 g; Węglowodany ogółem: 209.98 g; Sód:1987.87 mg; suma cukrów prostych: 18.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy:22.12 g; Potas: 1920.61 mg; Wapń: 237.13 mg; Fosfor: 1072.06 mg; Magnez: 203.99 mg; Żelazo: 11.06mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(400ml, 4) z wermiszalem(2).	Wieprzowina(100g) duszona w sosie(100g) własnym, ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty kiszanej.	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1866.20 kcal; Białko ogółem: 83.70 g; Tłuszcz: 79.81 g; Węglowodany ogółem: 223.83 g; Sód:2549.07 mg; suma cukrów prostych: 27.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.86 g; Błonnik pokarmowy:21.99 g; Potas: 2948.08 mg; Wapń: 322.20 mg; Fosfor: 1164.80 mg; Magnez: 236.14 mg; Żelazo: 8.90 mg;
Środa	ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(400ml, 3).	Pizza z pieczarkami, pomidorami i serem(2, 3).	Salatka z kaszą bulgur(100g, 2), Pasta jajeczna(50g, 1), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2119.79 kcal; Białko ogółem: 82.13 g; Tłuszcz: 93.47 g; Węglowodany ogółem: 259.23 g; Sód: 3737.15 mg; suma cukrów prostych: 7.79 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.14 g; Błonnik pokarmowy: 22.85 g; Potas: 2585.22 mg; Wapń: 515.38 mg; Fosfor: 1259.29 mg; Magnez: 291.36 mg; Żelazo: 10.30 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(400ml).	Filet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych(100g, 1), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty białej z ogórkiem.	Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2622.34 kcal; Białko ogółem: 99.51 g; Tłuszcz: 125.37 g; Węglowodany ogółem: 311.02 g; Sód:4925.38 mg; suma cukrów prostych: 36.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.29 g; Błonnik pokarmowy:37.55 g; Potas: 5035.59 mg; Wapń: 1094.42 mg; Fosfor: 1969.01 mg; Magnez: 524.23 mg; Żelazo: 15.67mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(400ml, 3).	Makaron penne(2) ze szpinakiem(350g).	Salatka z zielonym groszkiem(100g, 1), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2421.35 kcal; Białko ogółem: 84.20 g; Tłuszcz: 72.15 g; Węglowodany ogółem: 333.51 g; Sód: 2142.51 mg; suma cukrów prostych: 11.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.50 g; Błonnik pokarmowy: 32.41 g; Potas: 3245.24 mg; Wapń: 314.57 mg; Fosfor: 1547.51 mg; Magnez: 328.20 mg; Żelazo: 15.41 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(400ml, 3).	Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 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, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(400ml).	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(200g, 2), buraczki(100g).	Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2428.79 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 101.27 g; Węglowodany ogółem: 316.10 g; Sód:2846.40 mg; suma cukrów prostych: 50.59 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 48.63 g; Błonnik pokarmowy:31.13 g; Potas: 3476.18 mg; Wapń: 1040.44 mg; Fosfor: 1702.77 mg; Magnez: 388.25 mg; Żelazo: 16.97mg;
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					