

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Zupa jarzynowa(400ml, 4)	Gulasz drobiowy w sosie pomidorowym(100g, 3), kasza bulgur(200g, 2), surówka(100g) meksykańska z papryką i kukurydzą	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2345.70 kcal; Białko ogółem: 90.47 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 271.51 g; Sód: 3847.50 mg; suma cukrów prostych: 12.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 36.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.51 g; Potas: 2741.40 mg; Wapń: 265.40 mg; Fosfor: 1317.51 mg; Magnez: 231.17 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(400ml, 3, 4)	Kokardki makaronowe(2) z sosem(350g) jogurtowo(3) truskawkowym	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem(50g)(50g)(50g)(50g)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2347.40 kcal; Białko ogółem: 91.51 g; Tłuszcz: 117.51 g; Węglowodany ogółem: 214.60 g; Sód: 2921.51 mg; suma cukrów prostych: 12.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Potas: 4217.91 mg; Wapń: 531.45 mg; Fosfor: 1471.62 mg; Magnez: 351.47 mg; Żelazo: 12.74 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(400ml, 4) z wermiszalem(2)	Kotlet z piersi kurczaka(100g, 1, 2), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty kiszonej	Salatka z selerem i szynką(100g, 1, 4)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.51 kcal; Białko ogółem: 93.74 g; Tłuszcz: 124.57 g; Węglowodany ogółem: 247.51 g; Sód: 2957.45 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Potas: 4214.51 mg; Wapń: 547.47 mg; Fosfor: 1451.70 mg; Magnez: 321.50 mg; Żelazo: 10.57 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(400ml, 3, 4)	Wieprzowina(100g) duszona w sosie(100g) własnym, kasza jęczmienna(180g, 2), surówka(100g) z marchewki i jabłka	Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2788.17 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 114.17 g; Węglowodany ogółem: 324.10 g; Sód: 4801.51 mg; suma cukrów prostych: 32.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Błonnik pokarmowy: 32.51 g; Potas: 5014.50 mg; Wapń: 1017.19 mg; Fosfor: 1924.11 mg; Magnez: 511.31 mg; Żelazo: 13.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z pieczonej marchewki(400ml, 3, 4)	Naleśniki(300g, 1, 2, 3) z dżemem niskosłodzonym	Salatka z kaszą bulgur(100g, 2)(100g), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2281.50 kcal; Białko ogółem: 78.54 g; Tłuszcz: 77.41 g; Węglowodany ogółem: 324.74 g; Sód: 2701.51 mg; suma cukrów prostych: 22.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Błonnik pokarmowy: 14.51 g; Potas: 3241.51 mg; Wapń: 417.11 mg; Fosfor: 1421.40 mg; Magnez: 271.51 mg; Żelazo: 11.74 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z ciecierzycą(400ml, 4)	Kotlet saute(100g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g)	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2298 kcal; Białko ogółem: 101.71 g; Tłuszcz: 97.31 g; Węglowodany ogółem: 202.51 g; Sód: 3124.51 mg; suma cukrów prostych: 5.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.50 g; Błonnik pokarmowy: 16.51g; Potas: 2914.41 mg; Wapń: 421.50 mg; Fosfor: 1517.47 mg; Magnez: 202.41 mg; Żelazo: 09.41 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(400ml, 3, 4)	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(200g, 2), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2473.41 kcal; Białko ogółem: 90.77 g; Tłuszcz: 98.48 g; Węglowodany ogółem: 351.31 g; Sód: 2816.77 mg; suma cukrów prostych: 45.31 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.17 g; Błonnik pokarmowy: 27.30 g; Potas: 3441.14mg; Wapń: 1021.47mg; Fosfor: 1710.74 mg; Magnez: 351.35 mg; Żelazo: 15.71 mg;
<p>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</p>					