

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelmami(2)	Makaron(2) z twarogiem(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1987.41 kcal; Białko ogółem: 82.74 g; Tłuszcz: 92.41 g; Węglowodany ogółem: 201.41 g; Sód: 3701.41 mg; suma cukrów prostych: 11.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.41 g; Potas: 2657.41 mg; Wapń: 224.74 mg; Fosfor: 1240.21 mg; Magnez: 231.41mg; Żelazo: 10.41 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z fasolką szparagową	Kurczak(100g) w sosie z anansem(3), ryż paraboliczny(180g), groszek zielony(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1841.21 kcal; Białko ogółem: 77.41 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 202.47g; Sód:2501.21mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.47g; Błonnik pokarmowy:17.21g; Potas: 2874.21 mg; Wapń: 301.71 mg; Fosfor: 998.51 mg; Magnez: 220.78 mg; Żelazo: 9.41 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z groszkiem ptyśniowym(1, 2)	Kotlet saute z kurczaka(100g), ziemniaki dukane(200g), buraczki gotowane(100g)	Jarzynowa sałatka(1)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2214.51 kcal; Białko ogółem: 84.74 g; Tłuszcz: 110.11 g; Węglowodany ogółem: 232.41 g; Sód:2901.51 mg; suma cukrów prostych: 10.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Potas: 4147.77 mg; Wapń: 520.71 mg; Fosfor: 1214.70 mg; Magnez: 257.22mg; Żelazo: 10.77 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kopytka(1, 2) z maselkiem(3)(350g), marchewka gotowana(100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1857.74 kcal; Białko ogółem: 70.21g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g; Sód: 401.71 mg; suma cukrów prostych: 25.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 24.74 g; Potas: 4874.21 mg; Wapń: 981.41 mg; Fosfor: 1901.74 mg; Magnez: 487.14 mg; Żelazo: 11.21 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Filet z ryby(7)(100g), ziemniaki(200g), gotowany brokuł(100g)	Sałatka z groszkiem zielonym i ryżem(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.51 kcal; Białko ogółem: 65.71 g; Tłuszcz: 80.41 g; Węglowodany ogółem: 287.21 g; Sód: 2555.51 mg; suma cukrów prostych: 15.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.71 g; Błonnik pokarmowy: 11.71 g; Potas: 3201.41 mg; Wapń: 380.21 mg; Fosfor: 1312.21 mg; Magnez: 184.21mg; Żelazo: 9.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.41kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 95.71 g; Węglowodany ogółem: 221.31 g; Sód: 2741.21 mg; suma cukrów prostych: 11.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.21g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 4147.21 mg; Wapń: 480.21 mg; Fosfor: 1354.51 mg; Magnez: 287.32 mg; Żelazo: 11.87 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3, 4)	Duszone udko z kurczaka(140g), ryż(180g), buraczki gotowane(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2777.51kcal; Białko ogółem: 77.21 g; Tłuszcz: 101.21 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; Sód: 5101.31 mg; suma cukrów prostych: 28.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.87 g; Błonnik pokarmowy: 28.41 g; Potas: 3621.51 mg; Wapń: 101.61 mg; Fosfor: 1541.01 mg; Magnez: 321.441mg; Żelazo: 11.51 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				