

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Pomidorowa(3, 4) z ryżem</i>	<i>Kawałki kurczaka(100g) w sosie z zielonym groszkiem, makaron(2) pełnoziarnisty(180g)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1654.71 kcal; Białko ogółem: 58.44 g; Tłuszcz: 61.11g; Węglowodany ogółem: 174.10 g; Sód: 1874.41 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.51 g; Błonnik pokarmowy: 17.41 g; Potas: 1922.57 mg; Wapń: 205.41 mg; Fosfor: 987.51mg; Magnez: 185.54 mg; Żelazo: 7.52 mg;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kapuśniak(4) z młodej kapusty z ziemniakami</i>	<i>Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem(200g), mizeria(100g, 3)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1788.47 kcal; Białko ogółem: 75.41 g; Tłuszcz: 72.51 g; Węglowodany ogółem: 200.51 g; Sód:2471.774 mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.41 g; Błonnik pokarmowy:17.51g; Potas: 2574.10 mg; Wapń: 287.51 mg; Fosfor: 1051.41 mg; Magnez: 202.41 mg; Żelazo: 8.21 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Ogórkowa(3, 4)</i>	<i>Filet saute(100g), kasza bulgur(180g, 2), fasolka szparagowa(100g)</i>	<i>Salatka chłopska(1)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2324.41kcal; Białko ogółem: 72.21 g; Tłuszcz: 88.41 g; Węglowodany ogółem: 205.51g; Sód: 3721.47 mg; suma cukrów prostych: 7.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 19.80 g; Potas: 2471.51 mg; Wapń: 550.21 mg; Fosfor: 1147.77 mg; Magnez: 270.51 mg; Żelazo: 8.51 mg;</i>
Czwartek	<i>Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krem kukurydziany(3) z mlekiem kokosowym i grzankami(2)</i>	<i>Gołąbki(100g) bez zawijania w sosie pomidorowym(3), ziemniaki dukane(200g), buraczki(100g)</i>	<i>Makaron(2) orzo z ciecierzycą i kiełbaską(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2370.41 kcal; Białko ogółem: 80.51g; Tłuszcz: 92.47 g; Węglowodany ogółem: 201.54 g; Sód:2874.41 mg; suma cukrów prostych: 9.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.41g; Potas: 385.51mg; Wapń: 521.4 mg; Fosfor: 1301.41 mg; Magnez: 305.74 mg; Żelazo: 10.41 mg;</i>
Piątek	<i>Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Chłodnik(3)</i>	<i>Makaron(2) pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem typu greckiego(3)(350g)</i>	<i>Salatka z ananasem i kalafiorem(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2357.50 kcal; Białko ogółem: 78.50 g; Tłuszcz: 67.41 g; Węglowodany ogółem: 298.47 g; Sód: 2101.41 mg; suma cukrów prostych: 9.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.51 g; Błonnik pokarmowy: 27.47 g; Potas: 3201.21 mg; Wapń: 285.41 mg; Fosfor: 1540.01 mg; Magnez: 302.21 mg; Żelazo: 12.11 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Zupa szczawiowa(3)</i>	<i>Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaku dukane(200g), groszek i marchewka(100g)</i>	<i>Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2247.01 kcal; Białko ogółem: 84.51g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 214.51 g; Sód: 2785.41 mg; suma cukrów prostych: 11.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.51g; Błonnik pokarmowy: 20.14g; Potas: 4147.51 mg; Wapń: 445.21 mg; Fosfor: 1385.11 mg; Magnez: 302.74 mg; Żelazo: 12.54mg;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Biały barszcz(3) z makaronem pełnoziarnistym(2)</i>	<i>Żeberka wieprzowe(100g), kasza gryczana(180g, 2), buraczki(100g)</i>	<i>Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2801.12 kcal; Białko ogółem: 81.11 g; Tłuszcz: 101.41 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; Sód: 5101.40 mg; suma cukrów prostych: 24.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Potas: 3574.11 mg; Wapń: 999.51 mg; Fosfor: 1478.51 mg; Magnez: 374.14mg; Żelazo: 12.74 mg;</i>
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				