

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelmami(2)	Makaron pełnoziarnisty(2) z sosem bolognese(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(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), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa(4) z kielbaską	Kurczak(100g) w sosie własnym, kasza bulgur(2)(180g), groszek zielony(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.11 kcal; Białko ogółem: 74.27 g; Tłuszcz: 78.41 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2501.21mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.74 g; Błonnik pokarmowy: 17.20g; Potas: 2901.21 mg; Wapń: 301.41 mg; Fosfor: 1021.21 mg; Magnez: 220.11 mg; Żelazo: 9.21 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Kotlet z piersi kurczaka(100g)(1, 2), ziemniaki dukane(200g), surówka z kapusty kiszonej(100g)	Jarzynowa sałatka(1)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2220.20 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 110.21 g; Węglowodany ogółem: 201.41 g; Sód: 2901.41 mg; suma cukrów prostych: 10.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.51g; Błonnik pokarmowy: 22.01 g; Potas: 4147.21 mg; Wapń: 521.41 mg; Fosfor: 1324.41 mg; Magnez: 287.01mg; Żelazo: 8.77 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kopytka(1) z masłem(3)(350g), surówka z marchewki i jabłka(100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2021.41kcal; Białko ogółem: 72.01 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 287.41 g; Sód: 401.21 mg; suma cukrów prostych: 28.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.51 g; Błonnik pokarmowy: 28.74 g; Potas: 4874.20 mg; Wapń: 985.41 mg; Fosfor: 1921.41 mg; Magnez: 498.01 mg; Żelazo: 11.21 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Filet panierowany z ryby(1, 2, 7), ziemniaki(200g), surówka z kapusty i ogórka(100g)	Sałatka z groszkiem zielonym i ryżem(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2174.21 kcal; Białko ogółem: 68.51 g; Tłuszcz: 81.51 g; Węglowodany ogółem: 384.21 g; Sód: 2541.21 mg; suma cukrów prostych: 18.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 11.51 g; Potas: 3201.41 mg; Wapń: 380.51 mg; Fosfor: 1380.21 mg; Magnez: 198.21 mg; Żelazo: 9.81 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Zraz wieprzowy(100g), kasza jęczmienna(2)(180g), fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.01kcal; Białko ogółem: 87.21 g; Tłuszcz: 95.21g; Węglowodany ogółem: 221.40 g; Sód: 2741.21 mg; suma cukrów prostych: 11.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.41g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 4147.27 mg; Wapń: 480.01 mg; Fosfor: 1387.22 mg; Magnez: 298.21 mg; Żelazo: 11.80 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3, 4)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g), buraczki gotowane(100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2861.41kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 111.24 g; Węglowodany ogółem: 387.41 g; Sód: 5101.21 mg; suma cukrów prostych: 20.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.541 g; Potas: 3621.74 mg; Wapń: 1011.21 mg; Fosfor: 1521.77 mg; Magnez: 374.20mg; Żelazo: 11.21 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				