

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabelona z muszelkami(2)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie własnym, kasza jęczmienna(2)(180g), gotowany brokuł(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1870.02 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 66.51 g; Węglowodany ogółem: 170.41 g; Sód: 1874.20 mg; suma cukrów prostych: 12.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.52 g; Błonnik pokarmowy: 16.22 g; Potas: 1910.01 mg; Wapń: 188.40 mg; Fosfor: 988.60 mg; Magnez: 180.71 mg; Żelazo: 8.88 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krupniczek na kaszy jaglanej(4)	Placki ziemniaczane(1, 2), sos jogurtowy(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1988.85 kcal; Białko ogółem: 70.41 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 225.74 g; Sód: 2025.45 mg; suma cukrów prostych: 22.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.74 g; Błonnik pokarmowy: 20.89 g; Potas: 2901.77 mg; Wapń: 302.51 mg; Fosfor: 1160.70 mg; Magnez: 230.70 mg; Żelazo: 9.74 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kotlet(100g) saute z kurczaka, ziemniaki(200g) dukane, buraczki(100g) gotowane	Salatka chłopska(1)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2241.25 kcal; Białko ogółem: 82.01 g; Tłuszcz: 92.41 g; Węglowodany ogółem: 202.77 g; Sód: 2802.21 mg; suma cukrów prostych: 11.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.17 g; Potas: 4251.40 mg; Wapń: 485.44 mg; Fosfor: 1401.01 mg; Magnez: 333.58 mg; Żelazo: 9.74 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Marchwianka(4)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z zielonym groszkiem, ziemniaki(200g) dukane	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2285.25 kcal; Białko ogółem: 88.41 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; Sód: 4702.71 mg; suma cukrów prostych: 25.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Potas: 4858.20 mg; Wapń: 958.40 mg; Fosfor: 1854.40 mg; Magnez: 455.71 mg; Żelazo: 11.50 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy na mleku kokosowym(3, 4) z grzankami(2)	Kopytka z masłem(350g, 1, 2, 3), surówka (100g) z marchewki i jabłka	Salatka z groszkiem zielonym i ryżem(1) (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2244.40 kcal; Białko ogółem: 75.22 g; Tłuszcz: 67.01 g; Węglowodany ogółem: 302.22 g; Sód: 2600.40 mg; suma cukrów prostych: 20.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.40 g; Błonnik pokarmowy: 13.65 g; Potas: 3201.11 mg; Wapń: 405.20 mg; Fosfor: 1321.01 mg; Magnez: 252.20 mg; Żelazo: 10.02 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(4)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki dukane(200g), bukiet warzyw gotowanych(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2001.85 kcal; Białko ogółem: 93.40 g; Tłuszcz: 92.88 g; Węglowodany ogółem: 195.47 g; Sód: 2985.41 mg; suma cukrów prostych: 5.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.40 g; Błonnik pokarmowy: 11.55 g; Potas: 2888.70 mg; Wapń: 421.02 mg; Fosfor: 1411.22mg; Magnez: 240.21 mg; Żelazo: 8.88 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Żeberka wieprzowe(100g), ryż(180g) paraboliczny, buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2770.22 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 112.40 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Sód: 5101.44 mg; suma cukrów prostych: 25.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.02 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Potas: 3602.20 mg; Wapń: 1001.02 mg; Fosfor: 1458.41 mg; Magnez: 350.71mg; Żelazo: 12.88 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					