

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Grochówka z kielbaską</i>	<i>Makaron Spaghetti(2)(350g) w sosie paprykowym z soczewicą</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1582.47 kcal; Białko ogółem: 62.21 g; Tłuszcz: 64.70 g; Węglowodany ogółem: 161.55 g; Sód: 1950.74 mg; suma cukrów prostych: 12.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.21 g; Błonnik pokarmowy: 13.21 g; Potas: 1954.41 mg; Wapń: 255.70 mg; Fosfor: 1085.77 mg; Magnez: 185.70 mg; Żelazo: 11.55 mg;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Jarzynowa(4)</i>	<i>Gołąbki bez zawijania(100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, brokuł gotowany(100g)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1820.77 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 55.40 g; Węglowodany ogółem: 210.55 g; Sód: 2100.40 mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.25 g; Błonnik pokarmowy: 19.55 g; Potas: 2610.44mg; Wapń: 250.25 mg; Fosfor: 1311.40 mg; Magnez: 241.00 mg; Żelazo: 10.11 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Barszcz ukraiński(3, 4)</i>	<i>Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie zielonym groszkiem, ryż(180g) paraboliczny</i>	<i>Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2311.55 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 223.55 g; Sód: 2915.54 mg; suma cukrów prostych: 10.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Potas: 4329.45 mg; Wapń: 517.45 mg; Fosfor: 1485.10 mg; Magnez: 311.71 mg; Żelazo: 12.45 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 z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)</i>	<i>Wątróbka drobiowa(2) duszona z cebulką(100g), ziemniaki(200g), buraczki(100g)</i>	<i>Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2710.50 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 105.70 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g; Sód: 2500.70 mg; suma cukrów prostych: 28.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Potas: 5014.70 mg; Wapń: 1078.41 mg; Fosfor: 1955.70 mg; Magnez: 514.40 mg; Żelazo: 16.99 mg;</i>
Piątek	<i>Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Biały barszcz z makaronem(2)</i>	<i>Kluski ziemniaczane(1) z okrasą(300g), surówka z kiszanej kapusty(100g)</i>	<i>Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2155.40 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 63.22 g; Węglowodany ogółem: 300.55 g; Sód: 2200.21mg; suma cukrów prostych: 10.47g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.55 g; Potas: 3148.77 mg; Wapń: 310.51 mg; Fosfor: 1422.54 mg; Magnez: 245.50 mg Żelazo: 11.11 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kapuśniak(4)</i>	<i>Żeberka wieprzowe(120g), kasza gryczana(180g), bukiet warzyw(100g) gotowanych</i>	<i>Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2411.20kcal; Białko ogółem: 85.77 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 211.75 g; Sód: 2840.70 mg; suma cukrów prostych: 10.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40g; Błonnik pokarmowy: 21.40 g; Potas: 4221.75 mg; Wapń: 485.75 mg; Fosfor: 1419.75 mg; Magnez: 311.55 mg; Żelazo: 12.77 mg;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Rosół(4) z wermiszalem(2)</i>	<i>Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g) paraboliczny, marchewka z groszkiem(100g)</i>	<i>Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2411.85 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 98.77 g; Węglowodany ogółem: 310.25g; Sód: 2811.85mg; suma cukrów prostych: 38.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 26.75 g; Potas: 3451.44 mg; Wapń: 1025.70 mg; Fosfor: 1755.75 mg; Magnez: 351.11 mg; Żelazo: 13.47 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				