

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Serowa(3) z makaronem(2)	Ryż z jabłkiem i cynamonem(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabieleno(3) z kropeczkami makaronowymi(2)	Kotlet saute z kurczaka(100g), ziemniaki(200g) dukane, gotowany brokuł(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1814.55 kcal; Białko ogółem: 91.40 g; Tłuszcz: 48.75 g; Węglowodany ogółem: 211.55 g; Sód: 2121.77 mg; suma cukrów prostych: 20.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.77 g; Błonnik pokarmowy: 18.75 g; Potas: 2501.75mg; Wapń: 240.11mg; Fosfor: 1311.85 mg; Magnez: 201.45 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z groszkiem zielonym, kasza jęczmienna(2)(180g), kalafior gotowany(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2311.70 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 110.14 g; Węglowodany ogółem: 222.45 g; Sód: 2930.44 mg; suma cukrów prostych: 12.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Błonnik pokarmowy: 25.45 g; Potas: 4310.11 mg; Wapń: 530.70 mg; Fosfor: 1450.11 mg; Magnez: 340.75 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kurczak w sosie z ananase(100g), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2700.81 kcal; Białko ogółem: 84.70 g; Tłuszcz: 92.45 g; Węglowodany ogółem: 180.40 g; Sód:2912.75 mg; suma cukrów prostych: 9.15g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.77 g; Błonnik pokarmowy: 15.45g; Potas: 4315.85 mg; Wapń: 485.77 mg; Fosfor: 1301.45mg; Magnez: 300.75 mg; Żelazo: 7.85 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy na mleku kokosowym, grzanki(2)	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2171.00 kcal; Białko ogółem: 77.15 g; Tłuszcz: 68.11 g; Węglowodany ogółem: 327.02 g; Sód: 2270.15mg; suma cukrów prostych: 17.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.15 g; Potas: 3245.25 mg; Wapń: 315.18 mg; Fosfor: 1421.02 mg; Magnez: 255.00 mg Żelazo: 10.05 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2222.10 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 98.02 g; Węglowodany ogółem: 207.05 g; Sód: 3141.11 mg; suma cukrów prostych: 6.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.10g; Potas: 2947.11 mg; Wapń: 440.11 mg; Fosfor: 1571.10 mg; Magnez: 204.40 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Żeberka wieprzowe(120g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2828.55 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 121.11 g; Węglowodany ogółem: 314.20 g; Sód: 5111.55mg; suma cukrów prostych: 30.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Błonnik pokarmowy: 25.33 g; Potas: 3627.10 mg; Wapń: 1040.20 mg; Fosfor: 1522.71 mg; Magnez: 357.45mg; Żelazo: 14.77 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					