

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jęczmienna(2)	Makaron(2)pełnoziarnisty z twarogiem(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.85kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 60.15 g; Węglowodany ogółem: 285.45 g; Sód: 1850.11 mg; suma cukrów prostych: 30.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.85 g; Potas: 2325.11 mg; Wapń: 245.55 mg; Fosfor: 1147.15 mg; Magnez: 212.55 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Kotlet z piersi kurczaka(100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane, surówka z kapusty białej z papryką	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1754.54 kcal; Białko ogółem: 96.47 g; Tłuszcz: 52.10 g; Węglowodany ogółem: 221.21 g; Sód: 2011.10 mg; suma cukrów prostych: 18.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2585.54mg; Wapń: 254.55 mg; Fosfor: 1350.11 mg; Magnez: 254.11 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2705.55 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód:2821.10 mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; Potas: 4250.11 mg; Wapń: 515.45 mg; Fosfor: 1348.55 mg; Magnez: 291.11 mg; Żelazo: 12.44 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4) na żeberkach	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, kasza jęczmienna(2)(180g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2602.10 kcal; Białko ogółem: 72.75g; Tłuszcz: 98.15 g; Węglowodany ogółem: 301.40 g; Sód: 4720.11 mg; suma cukrów prostych: 30.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; Błonnik pokarmowy: 33.11 g; Potas: 5041.74 mg; Wapń: 1020.77 mg; Fosfor: 1940.85 mg; Magnez: 537.44mg; Żelazo: 13.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Placuszki ryżowe z cukinią i sosem jogurtowym(3) (350g)	Salatka z brokułem i makaronem(2) orzo(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2210.40 kcal; Białko ogółem: 58.10g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 254.55 g; Sód: 2510.74 mg; suma cukrów prostych: 15.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem:17.11 g; Błonnik pokarmowy: 11.80 g; Potas: 3154.45 mg; Wapń: 395.11 mg; Fosfor: 1351.88 mg; Magnez: 225.45 mg; Żelazo: 11.75 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.11 kcal; Białko ogółem: 102.45 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 196.25 g; Sód: 3025.11 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g; Potas: 2971.55 mg; Wapń: 451.10 mg; Fosfor: 1555.44mg; Magnez: 265.11 mg; Żelazo: 10.12 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z ciecierzycą	Żeberka wieprzowe(120g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2720.77kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 285.54g; Sód: 5085.15 mg; suma cukrów prostych: 22.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.44 g; Błonnik pokarmowy: 27.11 g; Potas: 3622.45 mg; Wapń: 1051.15 mg; Fosfor: 1551.45 mg; Magnez: 331.20mg; Żelazo: 13.10 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				