

	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) zabiłona z muszelkami	Wieprzowina duszona(100g) z cukinią, kasza jęczmienna(2)(180g), gotowany kalafior(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1850.01 kcal; Białko ogółem: 67.22 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 145.70 g; Sód: 1825.44 mg; suma cukrów prostych: 12.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.10 g; Potas: 1907.25mg; Wapń: 200.41 mg; Fosfor: 950.11mg; Magnez: 150.27 mg; Żelazo: 5.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Ryz z jabłkiem i cynamonem(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.11 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2124.55 mg; suma cukrów prostych: 24.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 2580.71mg; Wapń: 250.25 mg; Fosfor: 1311.40 mg; Magnez: 205.75 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie śmietanowo(3) koperkowym(1, 2), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2700.21kcal; Białko ogółem: 68.57 g; Tłuszcz: 82.10 g; Węglowodany ogółem: 200.10g; Sód: 3651.10 mg; suma cukrów prostych: 7.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.55 g; Błonnik pokarmowy: 13.10 g; Potas: 2455.21 mg; Wapń: 500.11 mg; Fosfor: 1140.27 mg; Magnez: 240.10 mg; Żelazo: 9.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Filet drobiowy(100g) duszony w sosie z zielonym groszkiem, ryż(180g) paraboliczny, buraczki(100g) gotowane	Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2305.47 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 198.55 g; Sód:2822.55 mg; suma cukrów prostych: 8.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.45g; Potas: 401.45 mg; Wapń: 485.55 mg; Fosfor: 1222.55 mg; Magnez: 300.10 mg; Żelazo: 9.57 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kluski ziemniaczane(350g, 1) z okrasą, marchewka tarta(100g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2222.55 kcal; Białko ogółem: 75.15 g; Tłuszcz: 74.25 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Sód: 2620.50 mg; suma cukrów prostych: 18.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; Potas: 3201.50 mg; Wapń: 425.25 mg; Fosfor: 1385.2 mg; Magnez: 254.22 mg; Żelazo: 9.55 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 szpinakowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw(100g) gotowanych(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2277.10 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 220.55g; Sód: 2801.55 mg; suma cukrów prostych: 10.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 23.55g; Potas: 4150.77 mg; Wapń: 455.10 mg; Fosfor: 1401.25 mg; Magnez: 300.55mg; Żelazo: 11.25 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Schab(100g) pieczony w sosie własnym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany brokuł(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.55 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 78.58 g; Węglowodany ogółem: 320.11 g; Sód: 1925.55 mg; suma cukrów prostych: 40.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.55 g; Błonnik pokarmowy: 18.25g; Potas: 2221.50 mg; Wapń: 240.50 mg; Fosfor: 101.77 mg; Magnez: 210.11 mg; Żelazo: 11.25 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				