

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Fasolowa(400ml).	Warzywa w sosie jogurtowo - śmietanowym(350g, 3), Makaron piórka(2).	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1650.22 kcal; Białko ogółem: 69.02 g; Tłuszcz: 68.60 g; Węglowodany ogółem: 209.98 g; Sód:1987.87 mg; suma cukrów prostych: 18.56 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.88 g; Błonnik pokarmowy:22.12 g; Potas: 1920.61 mg; Wapń: 237.13 mg; Fosfor: 1072.06 mg; Magnez: 203.99 mg; Żelazo: 11.06mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(400ml, 3).	Wieprzowina(100g) duszona w sosie(100g) własnym, ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty kiszanej.	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1816.32 kcal; Białko ogółem: 81.65 g; Tłuszcz: 77.47 g; Węglowodany ogółem: 217.41 g; Sód:2517.41 mg; suma cukrów prostych: 26.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.75 g; Błonnik pokarmowy:20.87 g; Potas: 2941.21 mg; Wapń: 317.24 mg; Fosfor: 1147.81 mg; Magnez: 226.15 mg; Żelazo: 9.74 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(400ml).	Klopsiki wieprzowo-drobiowe(100g, 1, 2), ryż biały(180g), fasolka szparagowa(100g).	Salatka z selerem i szynką(100g, 1, 4), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2124.05 kcal; Białko ogółem: 81.10 g; Tłuszcz: 92.54 g; Węglowodany ogółem: 247.41 g; Sód: 3747.51mg; suma cukrów prostych: 5.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.75 g; Potas: 2547.20 mg; Wapń: 541.40 mg; Fosfor: 1247.20 mg; Magnez: 287.51 mg; Żelazo: 11.41 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z brokułów z grzankami(2).	Filet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych(100g, 1), ziemniaki dukane(200g), surówka(100g) z kapusty białej z ogórkiem.	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2642.41 kcal; Białko ogółem: 80.74 g; Tłuszcz: 105.41 g; Węglowodany ogółem: 321.41 g; Sód:4900.47 mg; suma cukrów prostych: 35.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.41 g; Błonnik pokarmowy:35.45 g; Potas: 5021.14 mg; Wapń: 1074.35 mg; Fosfor: 1951.41 mg; Magnez: 530.21mg; Żelazo: 14.61mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(400ml, 3).	Pizza(400g, 2, 3).	Salatka z kaszą bulgur(100g, 2), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2351.74 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodany ogółem: 347.47 g; Sód: 2188.30 mg; suma cukrów prostych: 12.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 3210.11 mg; Wapń: 341.47 mg; Fosfor: 1541.47 mg; Magnez: 317.41 mg; Żelazo: 14.37 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ryżowa(400ml, 4).	Roladki drobiowe z farszem warzywnym(100g), kasza jęczmienna(180g, 2), fasolka szparagowa(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1976.76 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 257.46 g; Sód:3161.01 mg; suma cukrów prostych: 7.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.36 g; Błonnik pokarmowy:23.21 g; Potas: 2382.27 mg; Wapń: 480.42 mg; Fosfor: 1224.89 mg; Magnez: 242.03 mg; Żelazo: 10.11mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grzybowa(400ml, 3).	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(200g, 2), buraczki(100g).	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2478.51 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 351.21 g; Sód:2816.37 mg; suma cukrów prostych: 45.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.52 g; Błonnik pokarmowy:27.41 g; Potas: 3441.121mg; Wapń: 1021.31mg; Fosfor: 1710.51 mg; Magnez: 351.40 mg; Żelazo: 15.81mg;
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					