

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Rosół(4) z ryżem(400ml)</i>	<i>Makaron pełnoziarnisty(2) z twarogiem(3)(350g)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2202.12 kcal; Białko ogółem: 71.14 g; Tłuszcz: 70.74 g; Węglowodany ogółem: 302.41 g; Sód: 1901.21 mg; suma cukrów prostych: 52.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.21 g; Błonnik pokarmowy: 18.54 g; Potas: 2301.47 mg; Wapń: 201.20 mg; Fosfor: 1102.51 mg; Magnez: 200.40 mg; Żelazo: 8.80 mg;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krupniczek(4) na kaszy jaglanej(400ml)</i>	<i>Kotlecik drobiowo - wieprzowe(100g, 1, 2), ziemniaki dukane(200g), surówka z kapusty białej z ogórkiem(100g)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z ciecierzycy i awokado(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1824.01 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 76.51g; Węglowodany ogółem: 198.22 g; Sód: 2514.21 mg; suma cukrów prostych: 20.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.54 g; Błonnik pokarmowy: 12.47 g; Potas: 2914.25 mg; Wapń: 305.41 mg; Fosfor: 1125.47 mg; Magnez: 201.52mg; Żelazo: 8.14 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)(400ml)</i>	<i>Kawałeczki kurczaka(100g) duszone w sosie brokułowym(3), kasza jęczmienna(2)(180g)</i>	<i>Salatka szwajcarska(3)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2057.47 kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 228.24 g; Sód: 2802.47 mg; suma cukrów prostych: 10.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.21 g; Błonnik pokarmowy: 22.74 g; Potas: 4301.51mg; Wapń: 522.24 mg; Fosfor: 12.74 mg; Magnez: 305.27 mg; Żelazo: 8.47 mg;</i>
Czwartek	<i>Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Grochówka(4) z kielbaską(400ml)</i>	<i>Filet saute(100g), ziemniaki dukane(200g), gotowany kalafior(100g)</i>	<i>Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2702.14 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 302.01 g; Sód: 4747.21 mg; suma cukrów prostych: 28.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.27 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Potas: 5014.21 mg; Wapń: 1001.14mg; Fosfor: 1875.47 mg; Magnez: 458.24 mg; Żelazo: 11.51 mg;</i>
Piątek	<i>Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Zupa koperkowa(3, 4) z makaronem pełnoziarnistym(2)(400ml)</i>	<i>Naleśniki(1, 2, 3) z twarogiem(3)(300g)</i>	<i>Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2201.58 kcal; Białko ogółem: 64.22 g; Tłuszcz: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 298.51 g; Sód: 2701.41 mg; suma cukrów prostych: 19.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.51 g; Błonnik pokarmowy: 12.74 g; Potas: 3201.51 mg; Wapń: 402.71 mg; Fosfor: 1424.18 mg; Magnez: 221.41 mg; Żelazo: 9.74 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Pieczarkowa(3, 4)(400ml)</i>	<i>Gotowane udko z kurczaka(140g), kasza gryczana(2)(180g), groszek i marchewka(100g)</i>	<i>Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2057.52 kcal; Białko ogółem: 95.77 g; Tłuszcz: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 198.51 g; Sód: 3121.51 mg; suma cukrów prostych: 5.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.74 g; Błonnik pokarmowy: 12.71 g; Potas: 2921.21 mg; Wapń: 421.72 mg; Fosfor: 1501.41 mg; Magnez: 230.77 mg; Żelazo: 8.74 mg;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Marchewkowa(4)(400ml)</i>	<i>Duszona wieprzowina(100g), kasza bulgur(180g, 2), buraczki(100g)</i>	<i>Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2421.42 kcal; Białko ogółem: 85.31 g; Tłuszcz: 95.24 g; Węglowodany ogółem: 308.41 g; Sód: 2778.41 mg; suma cukrów prostych: 45.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.74 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Potas: 3401.24 mg; Wapń: 1002.41 mg; Fosfor: 1702.21 mg; Magnez: 362.40 mg; Żelazo: 12.51 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				