

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabelona z muszelkami(2)	Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie własnym, kasza jęczmienna(2)(180g), surówka z białej kapusty i ogórka zielonego(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1805.41 kcal; Białko ogółem: 65.27 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 135.88 g; Sód: 1852.70 mg; suma cukrów prostych: 11.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.54 g; Błonnik pokarmowy: 19.71 g; Potas: 1855.21 mg; Wapń: 185.47 mg; Fosfor: 985.21 mg; Magnez: 158.40 mg; Żelazo: 10.25 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupniczek na kaszy jaglanej(4)	Placki ziemniaczane(1, 2), sos jogurtowy(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1821.40 kcal; Białko ogółem: 65.70 g; Tłuszcz: 82.01 g; Węglowodany ogółem: 200.41 g; Sód: 2002.74 mg; suma cukrów prostych: 21.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.77 g; Potas: 2587.21 mg; Wapń: 285.47 mg; Fosfor: 1021.58 mg; Magnez: 221.40 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kotlet(100g) z piersi kurczaka(1, 2), ziemniaki(200g) dukane, surówka z kapusty kiszonej(100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2221.55 kcal; Białko ogółem: 86.28 g; Tłuszcz: 95.70 g; Węglowodany ogółem: 221.70g; Sód: 2854.21 mg; suma cukrów prostych: 11.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.88 g; Błonnik pokarmowy: 23.05 g; Potas: 42541.55 mg; Wapń: 485.40 mg; Fosfor: 1420.77 mg; Magnez: 325.41 mg; Żelazo: 11.25 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa(4)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z zielonym groszkiem, ziemniaki(200g) dukane	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2351.22 kcal; Białko ogółem: 90.41 g; Tłuszcz: 100.80 g; Węglowodany ogółem: 285.40 g; Sód: 4655.77 mg; suma cukrów prostych: 28.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Potas: 4851.21mg; Wapń: 952.25 mg; Fosfor: 1901.41 mg; Magnez: 500.20 mg; Żelazo: 12.99 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy na mleku kokosowym(3, 4) z grzankami(2)	Kopytka z masłem(350g, 1, 2, 3), surówka (100g) z marchewki i jabłka	Salatka z groszkiem zielonym i ryżem(1) (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2158.25 kcal; Białko ogółem: 73.80 g; Tłuszcz: 65.20 g; Węglowodany ogółem: 295.41 g; Sód: 2547.28 mg; suma cukrów prostych: 18.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.40 g; Błonnik pokarmowy: 14.80 g; Potas: 3145.25 mg; Wapń: 385.40 mg; Fosfor: 1301.41 mg; Magnez: 241.30 mg; Żelazo: 11.80 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(4)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki dukane(200g), bukiet warzyw gotowanych(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2025.21 kcal; Białko ogółem: 95.41 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 198.77 g; Sód: 3002.44 mg; suma cukrów prostych: 5.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.80 g; Błonnik pokarmowy: 14.51 g; Potas: 2854.77 mg; Wapń: 402.21 mg; Fosfor: 1444.25mg; Magnez: 221.40 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Żeberka wieprzowe(100g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2801.40 kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 111.58 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; Sód: 5102.80 mg; suma cukrów prostych: 28.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.47 g; Potas: 3601.25 mg; Wapń: 1001.85 mg; Fosfor: 1501.41 mg; Magnez: 354.77mg; Żelazo: 15.85 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				