

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jęczmienna(2)	Makaron(2) z sosem truskawkowym(3)(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2128.13kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 70.11 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Sód: 1920.85 mg; suma cukrów prostych: 46.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; Potas: 2314.85 mg; Wapń: 235.10 mg; Fosfor: 1140.55 mg; Magnez: 210.10 mg; Żelazo: 9.41 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z brokułem(4)	Kotlet z piersi kurczaka(100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane, kalafior(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1722.55 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 55.11 g; Węglowodany ogółem: 235.75 g; Sód: 2110.11 mg; suma cukrów prostych: 18.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2511.15mg; Wapń: 221.85 mg; Fosfor: 1311.55 mg; Magnez: 201.10 mg; Żelazo: 8.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, buraczki(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2585.11 kcal; Białko ogółem: 77.54 g; Tłuszcz: 100.14 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód:2711.10 mg; suma cukrów prostych: 9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Potas: 4200.11 mg; Wapń: 495.44 mg; Fosfor: 1325.10 mg; Magnez: 275.11 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4) na żeberkach	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, ryż(180g) paraboliczny	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2410.11 kcal; Białko ogółem: 72.55 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 4781.55 mg; suma cukrów prostych: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.15 g; Błonnik pokarmowy: 30.10 g; Potas: 4985.58 mg; Wapń: 1001.10mg; Fosfor: 1901.10 mg; Magnez: 501.51mg; Żelazo: 11.10 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(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 mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2250.05 kcal; Białko ogółem: 60.11g; Tłuszcz: 67.00 g; Węglowodany ogółem: 275.10 g; Sód: 2600.75 mg; suma cukrów prostych: 17.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 10.28 g; Potas: 3120.10 mg; Wapń: 371.11 mg; Fosfor: 1310.10 mg; Magnez: 220.15 mg; Żelazo: 9.87 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 z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2111.77 kcal; Białko ogółem: 98.15 g; Tłuszcz: 98.15 g; Węglowodany ogółem: 198.10 g; Sód: 3011.11 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.55 g; Błonnik pokarmowy: 12.10 g; Potas: 2911.11 mg; Wapń: 421.55 mg; Fosfor: 1485.10mg; Magnez: 241.17 mg; Żelazo: 8.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Warzywna z ciecierzycą	Żeberka wieprzowe(120g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2704.55 kcal; Białko ogółem: 84.10 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 298.55 g; Sód: 5011.85 mg; suma cukrów prostych: 27.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.58 g; Błonnik pokarmowy: 22.11 g; Potas: 3580.10 mg; Wapń: 1001.87 mg; Fosfor: 1501.15 mg; Magnez: 300.55mg; Żelazo: 11.15 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				