

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznic(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Serowa(3) z makaronem(2)	Makaron(2)(350g) Pełnoziarnisty z sosem szpinakowym i serem typu greckiego(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1200.40 kcal; Białko ogółem: 55.45 g; Tłuszcz: 58.11 g; Węglowodany ogółem: 140.44 g; Sód: 1800.40 mg; suma cukrów prostych: 11.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 17.40 g; Błonnik pokarmowy: 17.11 g; Potas: 1952.45 mg; Wapń: 215.70 mg; Fosfor: 999.42mg; Magnez: 166.55 mg; Żelazo: 7.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabielen(3) z kropeczkami makaronowymi(2)	Kotlet z piersi kurczaka w płatkach kukurydzianych(100g, 1), ziemniaki(200g) dukane, surówka z marchewki i jabłka(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1845.75 kcal; Białko ogółem: 92.50 g; Tłuszcz: 47.55 g; Węglowodany ogółem: 200.47 g; Sód: 2111.75 mg; suma cukrów prostych: 20.00 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.55 g; Potas: 2574.55mg; Wapń: 255.45mg; Fosfor: 1331.40 mg; Magnez: 215.77 mg; Żelazo: 9.95 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Wieprzowina duszona(100g) w sosie z groszkiem zielonym, kasza jęczmienna(2)(180g), surówka kapusty białej i ogórka(100g)	Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2340.20 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 112.45 g; Węglowodany ogółem: 230.45 g; Sód: 2930.45 mg; suma cukrów prostych: 11.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.22 g; Błonnik pokarmowy: 27.44 g; Potas: 4325.40 mg; Wapń: 585.77mg; Fosfor: 1465.45 mg; Magnez: 365.44 mg; Żelazo: 12.44 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kurczak duszony w sosie własnym(100g), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2700.21 kcal; Białko ogółem: 83.22 g; Tłuszcz: 92.44 g; Węglowodany ogółem: 184.75 g; Sód:2940.75 mg; suma cukrów prostych: 9.74g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.92g; Potas: 4345.77 mg; Wapń: 515.75 mg; Fosfor: 1315.45mg; Magnez: 315.45 mg; Żelazo: 9.14 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy na mleku kokosowym, grzanki(2)	Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami(350g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2165.45 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 65.40 g; Węglowodany ogółem: 311.11 g; Sód: 2220.40mg; suma cukrów prostych: 14.11g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.22 g; Potas: 3275.45 mg; Wapń: 321.45 mg; Fosfor: 1435.75 mg; Magnez: 274.22 mg; Żelazo: 11.81 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, ziemniaki(200g) dukane, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2200.41 kcal; Białko ogółem: 100.45 g; Tłuszcz: 97.11 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód: 3121.75 mg; suma cukrów prostych:5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.54g; Potas: 2951.11 mg; Wapń: 451.77 mg; Fosfor: 1575.40 mg; Magnez: 241.11 mg; Żelazo: 12.77 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Paprykowa(4)	Żeberka wieprzowe(120g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2870.50 kcal; Białko ogółem: 87.50 g; Tłuszcz: 120.11 g; Węglowodany ogółem: 311.55 g; Sód: 5100.40 mg; suma cukrów prostych: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.45 g; Błonnik pokarmowy: 32.77 g; Potas: 3682.44 mg; Wapń: 1051.20 mg; Fosfor: 1588.77 mg; Magnez: 355.45mg; Żelazo: 16.11 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				