

	Śniadanie	Zupa (400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) zabelona z muszelmami	Wieprzowina duszona(100g) z cukinią, kasza jęczmienna(2)(180g), surówka(100g) z kapusty i papryki	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1850.45 kcal; Białko ogółem: 68.11 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Ryż z jabłkiem i cynamonem(350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.11 kcal; Białko ogółem: 65.11 g; Tłuszcz: 58.14 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2124.55 mg; suma cukrów prostych: 24.58 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 2580.71mg; Wapń: 250.25 mg; Fosfor: 1311.40 mg; Magnez: 205.75 mg; Żelazo: 9.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie śmietanowo(3) koperkowym(1, 2), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g)	Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2754.81kcal; Białko ogółem: 72.77 g; Tłuszcz: 85.47 g; Węglowodany ogółem: 205.47g; Sód: 3701.47 mg; suma cukrów prostych: 8.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.47 g; Błonnik pokarmowy: 15.47 g; Potas: 2475.41 mg; Wapń: 505.41 mg; Fosfor: 1145.77 mg; Magnez: 251.47 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Filet drobiowy(100g) duszony w sosie z zielonym groszkiem, ryż(180g) paraboliczny, buraczki(100g) gotowane	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2341.51 kcal; Białko ogółem: 80.41 g; Tłuszcz: 90.01 g; Węglowodany ogółem: 205.41 g; Sód:2874.77 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 20.77g; Potas: 424.51 mg; Wapń: 502.77 mg; Fosfor: 1257.77 mg; Magnez: 305.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kluski ziemniaczane(350g, 1) z okrasą, surówka(100g) z kiszonej kapusty	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2275.22 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; Sód: 2658.40 mg; suma cukrów prostych: 21.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 13.25 g; Potas: 3225.70 mg; Wapń: 410.71 mg; Fosfor: 1402.7 mg; Magnez: 261.25 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Roladki drobiowe(100g) z farszem szpinakowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2305.40 kcal; Białko ogółem: 91.81 g; Tłuszcz: 102.47 g; Węglowodany ogółem: 235.70 g; Sód: 2840.41 mg; suma cukrów prostych: 11.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.11 g; Błonnik pokarmowy: 24.85g; Potas: 4158.21 mg; Wapń: 495.70 mg; Fosfor: 1410.10 mg; Magnez: 305.40mg; Żelazo: 12.88 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Schab(100g) pieczony w sosie własnym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany brokuł(100g)	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2213.24 kcal; Białko ogółem: 75.40 g; Tłuszcz: 80.64 g; Węglowodany ogółem: 327.58 g; Sód: 1997.21 mg; suma cukrów prostych: 42.40g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.27 g; Błonnik pokarmowy: 20.91g; Potas: 2234.25 mg; Wapń: 244.20 mg; Fosfor: 110.05 mg; Magnez: 217.50 mg; Żelazo: 12.97 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				