

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Pomidorowa z ryżem(3)</i>	<i>Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty z warzywami w sosie śmietanowym(3)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1755.25 kcal; Białko ogółem: 60.25 g; Tłuszcz: 60.55 g; Węglowodany ogółem: 180.20 g; Sód: 1901.11 mg; suma cukrów prostych: 12.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.50 g; Potas: 1955.20 mg; Wapń: 255.25 mg; Fosfor: 1085.25 mg; Magnez: 205.25 mg; Żelazo: 11.22 mg;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Barszcz czerwony z makaronem(2)</i>	<i>Wieprzowina w sosie(100g) z zielonym groszkiem, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, buraczki(100g) gotowane</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1801.55 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 75.54 g; Węglowodany ogółem: 203.55 g; Sód: 2514.06 mg; suma cukrów prostych: 24.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.26 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 2955.18 mg; Wapń: 355.55 mg; Fosfor: 1185.50 mg; Magnez: 244.55 mg; Żelazo: 9.22 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Zupa Fasolowa z kiełbaską(4)</i>	<i>Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie paprykowym, kasza jęczmienna(2)(180g), surówka z kapusty kiszonej(100g)</i>	<i>Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2509.20 kcal; Białko ogółem: 83.45 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 202.75 g; Sód: 2501.51 mg; suma cukrów prostych: 9.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g; Potas: 4202.55 mg; Wapń: 505.21 mg; Fosfor: 1401.88 mg; Magnez: 300.42 mg; Żelazo: 12.11 mg;</i>
Czwartek	<i>Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiovym(1, 2)</i>	<i>Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł(100g)</i>	<i>Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2401.75 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz: 100.21 g; Węglowodany ogółem: 285.24 g; Sód: 4701.25 mg; suma cukrów prostych: 28.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.55 g; Błonnik pokarmowy: 31.02 g; Potas: 4952.10 mg; Wapń: 1000.25 mg; Fosfor: 1901.51 mg; Magnez: 425.85 mg; Żelazo: 12.99 mg;</i>
Piątek	<i>Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Żurek(3, 4)</i>	<i>Kopytka(350g, 1, 2, 3) z masłem(3), surówka z marchewki i jabłka(100g)</i>	<i>Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2204.44 kcal; Białko ogółem: 72.54 g; Tłuszcz: 62.10 g; Węglowodany ogółem: 288.45 g; Sód: 2545.10 mg; suma cukrów prostych: 18.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.27 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g; Potas: 3254.47 mg; Wapń: 411.55 mg; Fosfor: 1377.27 mg; Magnez: 275.10 mg; Żelazo: 11.45 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kapuśniak(4)</i>	<i>Roladki drobiowe(100g) z farszem z suszonych pomidorów, Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty, gotowany kalafior(100g)</i>	<i>Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2101.10 kcal; Białko ogółem: 98.55 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 3002.45 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.98 g; Błonnik pokarmowy: 14.11 g; Potas: 2965.10 mg; Wapń: 455.85 mg; Fosfor: 1554.10 mg; Magnez: 265.44 mg; Żelazo: 10.11 mg;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Szczawiowa</i>	<i>Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie sliwkowym, kasza bulgur(2)(180g), marchewka z groszkiem(100g)</i>	<i>Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2300.11 kcal; Białko ogółem: 80.52 g; Tłuszcz: 94.11 g; Węglowodany ogółem: 265.10 g; Sód: 2688.45 mg; suma cukrów prostych: 33.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 3354.11 mg; Wapń: 977.40 mg; Fosfor: 1601.10 mg; Magnez: 281.45 mg; Żelazo: 12.15 mg;</i>
<p>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</p>					