

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Rosół(4) z makaronem(2)</i>	<i>Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g) gotowane</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1751.25 kcal; Białko ogółem: 64.77 g; Tłuszcz: 64.25 g; Węglowodany ogółem: 205.10 g; Sód: 1920.40 mg; suma cukrów prostych: 17.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.77 g; Błonnik pokarmowy: 20.21 g; Potas: 1901.70 mg; Wapń: 230.81 mg; Fosfor: 1070.11 mg; Magnez: 198.75 mg; Żelazo: 10.11 mg;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Barszcz czerwony z ziemniakami</i>	<i>Leczo warzywne z kiełbasą (100g), makaron(2) pełnoziarnisty (180g)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Smalczyk z fasoli z pieczonym jabłkiem(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2223.44kcal; Białko ogółem: 71.85 g; Tłuszcz: 72.54 g; Węglowodany ogółem: 354.10 g; Sód: 1953.40 mg; suma cukrów prostych: 50.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.85 g; Błonnik pokarmowy:21.22g; Potas: 2241.12 mg; Wapń: 241.85 mg; Fosfor: 1127.11 mg; Magnez: 225.45 mg; Żelazo: 11.15 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kapuśniak(4)</i>	<i>Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i marchewki (100g)</i>	<i>Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2301.18 kcal; Białko ogółem: 72.48 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2804.10 mg; suma cukrów prostych: 14.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 18.10 g; Potas: 4111.20 mg; Wapń: 421.51 mg; Fosfor: 1405.58 mg; Magnez: 285.21 mg; Żelazo: 9.21 mg;</i>
Czwartek	<i>Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Kalafiorowa(4)</i>	<i>Kawałki schabu (100g) duszone w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (100g)</i>	<i>Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2408.14 kcal; Białko ogółem: 90.01 g; Tłuszcz: 102.25 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Sód:4727.01 mg; suma cukrów prostych: 25.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 25.05 g; Potas: 5044.04 mg; Wapń: 1005.10 mg; Fosfor: 1903.11 mg; Magnez: 505.15 mg; Żelazo: 10.10 mg;</i>
Piątek	<i>Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)</i>	<i>Kaszotto jęczmienne(2) z warzywami (350g)</i>	<i>Salatka z buraka (100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 50.25g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2505.10 mg; suma cukrów prostych: 12.75 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Błonnik pokarmowy:11.01 g; Potas: 3001.05 mg; Wapń: 322.15mg; Fosfor: 1301.45 mg; Magnez: 200.01 mg; Żelazo: 9.01 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Brukselkowa</i>	<i>Pieczone udko z kurczaka (140g), kasza jęczmienna(2) (180g), marchewka z groszkiem (100g)</i>	<i>Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2121.45 kcal; Białko ogółem: 100.12 g; Tłuszcz: 100.45 g; Węglowodany ogółem: 208.42 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 6.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 18.43 g; Potas: 2901.42 mg; Wapń: 411.02 mg; Fosfor: 1507.23 mg; Magnez: 209.10 mg; Żelazo: 8.10 mg;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Szczawiowa</i>	<i>Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych</i>	<i>Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2113.44 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 79.84 g; Węglowodany ogółem: 304.18 g; Sód: 1951.14mg; suma cukrów prostych: 40.20g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.01g; Potas: 2204.10 mg; Wapń: 204.10 mg; Fosfor: 101.15 mg; Magnez: 201.10 mg; Żelazo: 11.11 mg;</i>
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				