

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(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 pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1801.11 kcal; Białko ogółem: 65.50 g; Tłuszcz: 58.21 g; Węglowodany ogółem: 140.77 g; Sód: 1801.15 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.55 g; Błonnik pokarmowy: 17.10 g; Potas: 1925.40 mg; Wapń: 215.75 mg; Fosfor: 997.50mg; Magnez: 165.44 mg; Żelazo: 7.15 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Makaron(2)(350g) Pełnoziarnisty z twarogiem(3)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1745.88 kcal; Białko ogółem: 62.40 g; Tłuszcz: 55.10g; Węglowodany ogółem: 154.55 g; Sód: 2101.77 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.80 g; Potas: 2602.51mg; Wapń: 277.58 mg; Fosfor: 1344.10 mg; Magnez: 215.44 mg; Żelazo: 10.01 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(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.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.11kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 82.11 g; Węglowodany ogółem: 198.11g; Sód: 3650.11 mg; suma cukrów prostych: 7.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.17 g; Błonnik pokarmowy: 16.10 g; Potas: 2485.45 mg; Wapń: 515.77mg; Fosfor: 1155.10 mg; Magnez: 260.44 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(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), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.55 kcal; Białko ogółem: 75.51 g; Tłuszcz: 88.15 g; Węglowodany ogółem: 185.55 g; Sód:2854.11 mg; suma cukrów prostych: 8.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.55g; Potas: 424.77 mg; Wapń: 514.02 mg; Fosfor: 1265.15 mg; Magnez: 322.44 mg; Żelazo: 11.02 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz ukraiński(3, 4)	Kluski ziemniaczane(350g, 1) z okrasą, surówka(100g) z kiszanej kapusty	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2225.52 kcal; Białko ogółem: 75.10 g; Tłuszcz: 72.47 g; Węglowodany ogółem: 301.55 g; Sód: 2601.44 mg; suma cukrów prostych: 18.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.11 g; Błonnik pokarmowy: 14.25 g; Potas: 3255.40 mg; Wapń: 415.55 mg; Fosfor: 1414.55mg; Magnez: 270.55 mg; Żelazo: 11.25 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 szpinakowym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw(100g) gotowanych	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2254.10 kcal; Białko ogółem: 87.55 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 202.11 g; Sód: 2840.55 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.71 g; Błonnik pokarmowy: 25.11g; Potas: 4177.51 mg; Wapń: 502.10 mg; Fosfor: 1455.20 mg; Magnez: 322.77mg; Żelazo: 13.14 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4)	Schab(100g) pieczony w sosie własnym, kasza bulgur(2)(180g), gotowany brokuł(100g)	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.11 kcal; Białko ogółem: 72.20 g; Tłuszcz: 78.10g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Sód: 1954.01 mg; suma cukrów prostych: 40.55g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.55g; Potas: 2254.44 mg; Wapń: 250.11 mg; Fosfor: 118.77 mg; Magnez: 225.45 mg; Żelazo: 13.15 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				