

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4) z ryżem	Leczo warzywne z kielbasą (100g), makaron(2) pełnoziarnisty (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1514.77 kcal; Białko ogółem: 60.40 g; Tłuszcz: 60.22 g; Węglowodany ogółem: 121.45 g; Sód: 1901.44 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.70 g; Potas: 1999.45 mg; Wapń: 241.70 mg; Fosfor: 1080.25 mg; Magnez: 199.41 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1701.11 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 74.85 g; Węglowodany ogółem: 203.15 g; Sód: 2501.11 mg; suma cukrów prostych: 20.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.45 g; Potas: 2985.45 mg; Wapń: 311.10 mg; Fosfor: 1152.57 mg; Magnez: 245.11 mg; Żelazo: 9.85mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Filet z kurczaka saute, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z ogórka kiszonego (100g)	Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2501.42 kcal; Białko ogółem: 84.54 g; Tłuszcz: 100.05 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2504.11 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.10 g; Błonnik pokarmowy: 15.10 g; Potas: 4201.45 mg; Wapń: 505.10 mg; Fosfor: 1488.15 mg; Magnez: 344.25 mg; Żelazo: 11.90 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i marchewki (100g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2408.11 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 100.85 g; Węglowodany ogółem: 302.11 g; Sód: 4701.15 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.45 g; Błonnik pokarmowy: 28.99g; Potas: 5054.11 mg; Wapń: 1055.74 mg; Fosfor: 1953.17 mg; Magnez: 547.15 mg; Żelazo: 12.44 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3) (100g), makaron(2) pełnoziarnisty (180g) (350g)	Salatka jarzynowa(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.45 kcal; Białko ogółem: 70.15 g; Tłuszcz: 68.45 g; Węglowodany ogółem: 288.17 g; Sód: 2514.14 mg; suma cukrów prostych: 15.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 11.88 g; Potas: 3251.21 mg; Wapń: 454.11 mg; Fosfor: 150.11 mg; Magnez: 275.15 mg; Żelazo: 10.98 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brukselkowa	Roladka drobiowa (100g) z farszem szpinakowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2156.10 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 100.44 g; Węglowodany ogółem: 208.11 g; Sód: 3101.13 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2977.12 mg; Wapń: 483.45 mg; Fosfor: 1574.11 mg; Magnez: 271.22 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2) pełnoziarnistym	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 300.22g; Sód: 2801.10mg; suma cukrów prostych: 38.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Potas: 3454.10 mg; Wapń: 1054.11 mg; Fosfor: 1755.21 mg; Magnez: 355.45 mg; Żelazo: 13.45 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					