

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2)	Duszone warzywa w lekkim sosie jogurtowym(3) (100g), makaron(2) pełnoziarnisty (180g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1207.45 kcal; Białko ogółem: 55.11 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 121.15 g; Sód: 1804.15 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11g; Błonnik pokarmowy: 16.85 g; Potas: 1921.10 mg; Wapń: 215.10 mg; Fosfor: 999.10mg; Magnez: 164.11 mg; Żelazo: 6.87 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie porowym z kukurydzą, kasza bulgur(2) (180g), fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1985.45kcal; Białko ogółem:68.41 g; Tłuszcz: 68.05 g; Węglowodany ogółem: 281.45 g; Sód: 1854.10 mg; suma cukrów prostych: 40.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Potas: 2121.45 mg; Wapń: 211.05 mg; Fosfor: 1141.25 mg; Magnez: 211.00 mg; Żelazo: 10.05 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Grochówka z kielbaską	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z marchewki (100g) i selera	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2602.10kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 200.41 g; Sód:2811.25 mg; suma cukrów prostych:9.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 19.11 g; Potas: 4251.10 mg; Wapń: 514.45 mg; Fosfor: 1350.10 mg; Magnez: 302.10 mg; Żelazo: 11.80 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Wieprzowina duszona (100g) w sosie brokułowym, kasza jęczmienna(2) (180g)	Fasolka po bretońsku(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2405.15 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 284.25 g; Sód: 4705.15 mg; suma cukrów prostych: 10.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.55 g; Potas: 5014.17 mg; Wapń: 1041.50 mg; Fosfor: 1954.05 mg; Magnez: 514.25 mg; Żelazo: 13.11 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z kukurydzy, grzanki(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2011.44kcal; Białko ogółem: 65.10 g; Tłuszcz: 65.10 g; Węglowodany ogółem: 201.15 g; Sód: 2211.10 mg; suma cukrów prostych: 12.011g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 12.10 g; Błonnik pokarmowy: 11.85 g; Potas: 3332.12 mg; Wapń: 441.25 mg; Fosfor: 154.10 mg; Magnez: 241.10 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brukselkowa	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, marchewka z groszkiem (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2012.10 kcal; Białko ogółem: 100.21 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 181.25 g; Sód: 3011.10 mg; suma cukrów prostych: 6.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.20 g; Błonnik pokarmowy: 13.87 g; Potas: 2950.10 mg; Wapń: 451.10 mg; Fosfor: 1541.17mg; Magnez: 270.07 mg; Żelazo: 10.10 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(2) (180g), buraczki (100g) gotowane	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.21 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 98.45 g; Węglowodany ogółem: 307.21g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 38.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 39.51 g; Błonnik pokarmowy: 25.87 g; Potas: 3477.10 mg; Wapń: 1054.87 mg; Fosfor: 1759.81 mg; Magnez: 344.40 mg; Żelazo: 13.21 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				