

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Makaron(2) pełnoziarnisty (2) z sosem bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1711.01 kcal; Białko ogółem: 62.44 g; Tłuszcz: 62.45 g; Węglowodany ogółem: 188.11 g; Sód: 1970.11 mg; suma cukrów prostych: 15.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 20.70 g; Potas: 1954.42 mg; Wapń: 244.74 mg; Fosfor: 1084.05 mg; Magnez: 204.77mg; Żelazo: 10.87 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Kaszanka(2) z cebulką (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1826.40 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; Sód:2501.45 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10g; Błonnik pokarmowy:22.54 g; Potas: 2951.41 mg; Wapń: 351.10 mg; Fosfor: 1177.14 mg; Magnez: 246.24 mg; Żelazo: 9.45 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4) z kielbaską	Schab duszony (100g) w sosie pietruszkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), brokuł gotowany (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2521.45 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód:2414.74 mg; suma cukrów prostych: 10.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.54 g; Błonnik pokarmowy: 18.70 g; Potas: 4251.21 mg; Wapń: 544.11 mg; Fosfor: 1488.10 mg; Magnez: 301.15 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabieleno(3) z makaronem(2) pełnoziarnistym	Wieprzowina po węgiersku (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i kukurydzy (100g)	Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.21 kcal; Białko ogółem:87.14 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 282.77 g; Sód: 4701.77 mg; suma cukrów prostych: 12.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.48g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; Potas: 4954.10 mg; Wapń: 985.41 mg; Fosfor: 1888.14 mg; Magnez: 544.11 mg; Żelazo: 12.85 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera(4)	Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2205.41 kcal; Białko ogółem: 74.21 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 288.51 g; Sód: 2550.12 mg; suma cukrów prostych: 20.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.45 g; Błonnik pokarmowy: 10.11 g; Potas: 3201.25 mg; Wapń: 385.10 mg; Fosfor: 101.77 mg; Magnez: 254.21 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2122.45 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; Sód: 3109.11 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Potas: 2901.22 mg; Wapń: 499.11 mg; Fosfor: 1565.15 mg; Magnez: 264.11 mg; Żelazo: 10.55 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2333.45 kcal; Białko ogółem: 85.14 g; Tłuszcz: 98.54 g; Węglowodany ogółem: 288.14 g; Sód: 2741.21 mg; suma cukrów prostych: 40.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.15 g; Błonnik pokarmowy: 25.51 g; Potas: 3492.54 mg; Wapń: 1051.14 mg; Fosfor: 1775.54 mg; Magnez: 387.55 mg; Żelazo: 14.85 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					