

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Makaron(2) pełnoziarnisty z duszonymi warzywami w sosie śmietanowym(3) (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1787.11 kcal; Białko ogółem: 65.85 g; Tłuszcz: 60.01 g; Węglowodany ogółem: 189.10 g; Sód: 1901.45 mg; suma cukrów prostych: 13.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; Błonnik pokarmowy: 20.87 g; Potas: 1998.10 mg; Wapń: 284.41 mg; Fosfor: 1099.14 mg; Magnez: 214.10 mg; Żelazo: 10.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	Filet z kurczaka duszony (100g) w sosie z cukinią i groszkiem, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2298.45kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 301.15 g; Sód: 1905.20 mg; suma cukrów prostych: 45.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.77 g; Błonnik pokarmowy:21.85g; Potas: 2214.10 mg; Wapń: 211.15 mg; Fosfor: 1051.45 mg; Magnez: 214.98 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Ogórkowa(3, 4)	Schab duszony (100g) w sosie pietruszkowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.21kcal; Białko ogółem: 70.27 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 185.54g; Sód: 3621.17 mg; suma cukrów prostych: 8.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.54 g; Błonnik pokarmowy: 15.75 g; Potas: 2485.88 mg; Wapń: 511.25 mg; Fosfor: 1184.10 mg; Magnez: 271.10 mg; Żelazo: 10.54 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z ziemniakami	Wieprzowina duszona (100g) w sosie z brokułem, kasza jęczmienna(2) (180g)	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 białych warzyw(3) z grzankami(2)	Naleśniki(1, 2, 3) (300g) z twarogiem(3)	Salatka z kalafiejem i ananasem(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2014.40 kcal; Białko ogółem: 48.25g; Tłuszcz: 58.45 g; Węglowodany ogółem: 185.45 g; Sód: 2321.04 mg; suma cukrów prostych: 11.05 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 14.05g; Błonnik pokarmowy: 10.89 g; Potas: 3074.45 mg; Wapń: 351.45mg; Fosfor: 1274.71 mg; Magnez: 199.10 mg; Żelazo: 9.50 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Koperkowa(4)	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	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;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń polpettone(2) (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2402.02 kcal; Białko ogółem: 90.44 g; Tłuszcz: 98.10 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 19.15 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.20 g; Potas: 3401.11 mg; Wapń: 1001.45 mg; Fosfor: 1651.11 mg; Magnez: 301.25 mg; Żelazo: 14.11 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					