

	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 twarogiem(3) (350g)	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).	Kartoflanka(3)	Kawałki kurczaka (100g) w sosie brokułowym, makaron(2) pełnoziarnisty (180g), surówka meksykańska (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1741.21 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 198.51 g; Sód:2411.01 mg; suma cukrów prostych: 20.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy:19.81g; Potas: 2925.54 mg; Wapń: 311.54 mg; Fosfor: 1185.51 mg; Magnez: 244.55 mg; Żelazo: 9.11 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z makaronem(2)	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: 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).	Krupnik z kaszą jaglaną	Wieprzowina po węgiersku (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (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).	Brokułowa zabelona(3)	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera(4)	Salatka z czerwoną fasolą(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).	Brukselkowa	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, kasza gryczana (180g), buraczki (100g) gotowane	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2401.11 kcal; Białko ogółem: 85.25 g; Tłuszcz: 98.11 g; Węglowodany ogółem: 285.25 g; Sód: 2725.75 mg; suma cukrów prostych: 40.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 25.11 g; Potas: 3499.10 mg; Wapń: 1051.55 mg; Fosfor: 1689.81 mg; Magnez: 388.11 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					