

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	<i>Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).</i>	<i>Kalafiorowa(4) z kropeczkami makaronowymi(2)</i>	<i>Makaron pełnoziarnisty (2) bolognese(350g).</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1751.11 kcal; Białko ogółem: 62.11 g; Tłuszcz: 60.25 g; Węglowodany ogółem: 180.11 g; Sód: 1900.11 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.11 g; Błonnik pokarmowy: 21.25 g; Potas: 1988.10 mg; Wapń: 251.45 mg; Fosfor: 1110.55 mg; Magnez: 205.11 mg; Żelazo: 11.1 mg;</i>
Wtorek	<i>Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krupnik z kaszą jaglaną</i>	<i>Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, kasza jęczmienna(2)(180g)</i>	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 1744.25 kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 68.15 g; Węglowodany ogółem: 180.25 g; Sód: 2402.14 mg; suma cukrów prostych: 18.474 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.77 g; Potas: 2955.85 mg; Wapń: 351.10 mg; Fosfor: 1133.55 mg; Magnez: 247.25 mg; Żelazo: 6.88 mg;</i>
Środa	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Krem z kukurydzy, grzanki(2)</i>	<i>Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), bukiet warzyw gotowanych(100g)</i>	<i>Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2519.10 kcal; Białko ogółem: 85.44 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 221.45 g; Sód: 2511.77 mg; suma cukrów prostych: 10.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.90 g; Potas: 4252.87 mg; Wapń: 545.71 mg; Fosfor: 1480.15 mg; Magnez: 371.25 mg; Żelazo: 11.99 mg;</i>
Czwartek	<i>Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Jarzynowa(4) z fasolką szparagową</i>	<i>Wieprzowina po węgiersku(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i kukurydzy(100g)</i>	<i>Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2300.25 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 198.71 g; Sód: 2822.24 mg; suma cukrów prostych: 8.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.71 g; Błonnik pokarmowy: 19.11g; Potas: 433.87 mg; Wapń: 512.41 mg; Fosfor: 1267.80 mg; Magnez: 344.10mg; Żelazo: 11.87 mg;</i>
Piątek	<i>Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Ogórkowa(3, 4)</i>	<i>Makaron pełnoziarnisty(2) z kapustą i pieczarkami(350g)</i>	<i>Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2200.74 kcal; Białko ogółem: 56.74g; Tłuszcz: 58.71 g; Węglowodany ogółem: 215.42 g; Sód: 2502.04 mg; suma cukrów prostych: 14.27 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 16.25 g; Błonnik pokarmowy: 11.77 g; Potas: 3101.87 mg; Wapń: 321.41mg; Fosfor: 1301.20 mg; Magnez: 215.41 mg; Żelazo: 10.22 mg;</i>
Sobota	<i>Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Pieczarkowa(3)</i>	<i>Zraz wieprzowy(100g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g)</i>	<i>Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2217.44kcal; Białko ogółem: 87.10 g; Tłuszcz: 95.41 g; Węglowodany ogółem: 201.77 g; Sód: 2801.25 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.40g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Potas: 4247.85 mg; Wapń: 468.74 mg; Fosfor: 1451.17 mg; Magnez: 355.27 mg; Żelazo: 12.41 mg;</i>
Niedziela	<i>Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Rosół(4) z wermiszlem(2)</i>	<i>Potrąwka z kurczaka(100g), Makaron(2) pełnoziarnisty(150g), groszek zielony(100g)</i>	<i>Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).</i>	<i>Energia: 2400.85 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 300.75g; Sód: 2814.10mg; suma cukrów prostych: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Potas: 3455.11 mg; Wapń: 1025.55 mg; Fosfor: 1774.71 mg; Magnez: 355.10 mg; Żelazo: 13.18 mg;</i>
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				