

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Biały barszcz z makaronem(2) pełnoziarnistym	Makaron pełnoziarnisty (2) z sosem bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1721.40 kcal; Białko ogółem: 62.55 g; Tłuszcz: 62.71 g; Węglowodany ogółem: 188.10 g; Sód: 1922.55 mg; suma cukrów prostych: 14.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.10 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; Potas: 1971.11 mg; Wapń: 245.77 mg; Fosfor: 1111.44 mg; Magnez: 205.25 mg; Żelazo: 11.85 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szpinakowa z kaszą bulgur(2)	Kotlet schabowy(1, 2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty białej i marchewki (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2217.10 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 93.11 g; Węglowodany ogółem: 211.12 g; Sód: 2701.21 mg; suma cukrów prostych: 10.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 19.25 g; Potas: 4152.41 mg; Wapń: 534.22 mg; Fosfor: 1241.25 mg; Magnez: 314.24 mg; Żelazo: 10.70 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa(4) z kielbaską	Kaszanka(2) z cebulką (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z ogórka kiszzonego (100g)	Salatka jarzynowa(3)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.15 kcal; Białko ogółem: 80.22 g; Tłuszcz: 100.22 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2901.11 mg; suma cukrów prostych: 9.81 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.90 g; Potas: 4254.44 mg; Wapń: 547.75 mg; Fosfor: 1455.20 mg; Magnez: 342.11 mg; Żelazo: 10.47 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4)	Wieprzowina w sosie (100g) z zielonym groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2477.71kcal; Białko ogółem: 92.44 g; Tłuszcz: 100.24 g; Węglowodany ogółem: 302.15 g; Sód: 4701.22 mg; suma cukrów prostych: 25.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.47 g; Błonnik pokarmowy: 28.88 g; Potas: 5077.22 mg; Wapń: 1054.75 mg; Fosfor: 1901.11 mg; Magnez: 522.45 mg; Żelazo: 12.41 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3)	Placki ziemniaczane(1, 2) (300g) z sosem śmietanowym(3) pieczarkowym, surówka z marchewki (100g)	Salatka z kalafiejem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2100.22 kcal; Białko ogółem: 83.11 g; Tłuszcz: 84.42g; Węglowodany ogółem: 308.14 g; Sód: 2701.42 mg; suma cukrów prostych: 20.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.14 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 3124. 21 Wapń: 400.11 mg; Fosfor: 1420.55 mg; Magnez: 185.11 mg; Żelazo: 10.88 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Szczawiowa	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2405.25kcal; Białko ogółem: 85.41 g; Tłuszcz: 95.24 g; Węglowodany ogółem: 207.22 g; Sód: 2807.22 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.40g; Błonnik pokarmowy: 22.45 g; Potas: 4244.77 mg; Wapń: 504.25 mg; Fosfor: 1451.44 mg; Magnez: 344.21 mg; Żelazo: 12.45 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Botwinka(3)	Potrąwka z kurczaka (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych	Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2404.21 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 307.22g; Sód: 2804.10mg; suma cukrów prostych: 35.22 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.77 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Potas: 3477.11 mg; Wapń: 1055.44 mg; Fosfor: 1757.21 mg; Magnez: 351.40 mg; Żelazo: 12.88 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					