

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3)	Makaron pełnoziarnisty (2) z sosem bolognese (350g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2201.15 kcal; Białko ogółem: 62.52g; Tłuszcz: 65.11g; Węglowodany ogółem: 221.75 g; Sód: 1805.51 mg; suma cukrów prostych: 22.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.05 g; Potas: 2241.75 mg; Wapń: 255.10 mg; Fosfor: 1011.27 mg; Magnez: 205.51mg; Żelazo: 10.11 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kapuśniak(4) z młodej kapusty	Kawałki kurczaka (100g) duszone w sosie z cukinią i groszkiem, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1898.45 kcal; Białko ogółem: 72.11 g; Tłuszcz: 70.15 g; Węglowodany ogółem: 155.11 g; Sód: 2412.25 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.17 g; Potas: 2951.41 mg; Wapń: 355.11 mg; Fosfor: 1141.85 mg; Magnez: 241.51 mg; Żelazo: 6.55 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)	Makaron(2) pełnoziarnisty z twarogiem(3) (350g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2701.10 kcal; Białko ogółem: 78.45 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 200.45 g; Sód: 2804.41mg; suma cukrów prostych: 9.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.88 g; Potas: 4254.54 mg; Wapń: 514.71 mg; Fosfor: 1351.45 mg; Magnez: 295.50 mg; Żelazo: 11.87 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony z makaronem(2) pełnoziarnistym	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym, ziemniaki (200g) dukane, mizeria(3)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2211.54 kcal; Białko ogółem: 77.51 g; Tłuszcz: 87.45 g; Węglowodany ogółem: 185.25 g; Sód: 2821.45 mg; suma cukrów prostych: 8.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.27g; Potas: 454.51 mg; Wapń: 542.85 mg; Fosfor: 1267.11 mg; Magnez: 354.20 mg; Żelazo: 11.21 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Kaszotto z warzywami(2) (350g)	Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2154.40 kcal; Białko ogółem: 80.11 g; Tłuszcz: 82.44 g; Węglowodany ogółem: 322.45 g; Sód: 2511.11 mg; suma cukrów prostych: 20.17 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; Potas: 3331.47 Wapń: 451.51 mg; Fosfor: 1480.55 mg; Magnez: 211.40 mg; Żelazo: 11.25 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną	Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek z marchewką (100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2221.48 kcal; Białko ogółem: 105.11 g; Tłuszcz: 100.55 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 3129.25 mg; suma cukrów prostych: 5.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.51g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2964.44 mg; Wapń: 481.12 mg; Fosfor: 1557.23 mg; Magnez: 266.56 mg; Żelazo: 10.50 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie chrzanowym, 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: 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					