

	Śniadanie	Zupa(400ml)	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).	Szpinakowa z makaronem(2) pełnoziarnistym	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: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 74.14 g; Tłuszcz: 70.25 g; Węglowodany ogółem: 300.41 g; Sód: 1927.21 mg; suma cukrów prostych: 50.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.21 g; Błonnik pokarmowy: 21.22 g; Potas: 2351.10 mg; Wapń: 241.10 mg; Fosfor: 1150.42 mg; Magnez: 251.10 mg; Żelazo: 11.25 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kalafiorowa(4)	Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty czerwonej i jabłka (100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus curry(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2922.15 mg; Wapń: 302.50 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Magnez: 230.74 mg; Żelazo: 9.15 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Fasolowa z kielbaską(4)	Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany (100g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.02 kcal; Białko ogółem: 85.11 g; Tłuszcz: 105.45 g; Węglowodany ogółem: 201.17 g; Sód: 2801.45 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.10 g; Błonnik pokarmowy: 23.85 g; Potas: 4351.58 mg; Wapń: 554.25 mg; Fosfor: 14.11 mg; Magnez: 354.20 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Bitki drobiowe (100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, kasza jęczmienna(2) (180g)	Leczo warzywne(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2301.41 kcal; Białko ogółem: 78.21 g; Tłuszcz: 87.55 g; Węglowodany ogółem: 185.45g; Sód: 2804.11 mg; suma cukrów prostych: 8.52 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.54 g; Błonnik pokarmowy: 21.57g; Potas: 435.22 mg; Wapń: 511.47 mg; Fosfor: 1285.11 mg; Magnez: 341.10 mg; Żelazo: 11.47 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z dyni	Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera	Salatka jarzynowa(3)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2105.47 kcal; Białko ogółem: 73.55 g; Tłuszcz: 72.41 g; Węglowodany ogółem: 280.54 g; Sód: 2510.12 mg; suma cukrów prostych: 18.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.05 g; Błonnik pokarmowy: 12.11 g; Potas: 3251.27 mg; Wapń: 411.15 mg; Fosfor: 185.11 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).	Barszcz czerwony z makaronem(2) pełnoziarnistym	Pieczone udko z kurczaka (140g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych	Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2101.28 kcal; Białko ogółem: 101.12 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.12 g; Sód: 3101.10 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.19 g; Błonnik pokarmowy: 19.85 g; Potas: 2977.25 mg; Wapń: 488.11 mg; Fosfor: 1551.13 mg; Magnez: 266.16 mg; Żelazo: 10.11 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Kartoflanka(3)	Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g)	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					