

	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 muszelmami(2, 3)	Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty z sosem bolognese.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1701.00 kcal; Białko ogółem: 61.11 g; Tłuszcz: 62.44 g; Węglowodany ogółem: 185.25 g; Sód: 1902.10 mg; suma cukrów prostych: 14.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.55 g; Błonnik pokarmowy: 22.47 g; Potas: 1951.70 mg; Wapń: 238.02 mg; Fosfor: 1002.55 mg; Magnez: 202.25 mg; Żelazo: 10.80 mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Fasolowa z kiełbaską(4)	Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), fasolka szparagowa(100g)	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1770.40 kcal; Białko ogółem: 72.40 g; Tłuszcz: 70.85 g; Węglowodany ogółem: 155.25 g; Sód: 2402.70 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.44g; Potas: 2885.70 mg; Wapń: 248.58 mg; Fosfor: 1005.47 mg; Magnez: 215.85 mg; Żelazo: 9.25 mg;
Środa	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Krem z białych warzyw(3) z groszkiem ptysiowym(1, 2)	Bitki drobiowe(100g) w sosie indyjskim z marchewką i groszkiem, kasza jęczmienna(2)(180g)	Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2421.15 kcal; Białko ogółem: 83.44 g; Tłuszcz: 100.58 g; Węglowodany ogółem: 195.58 g; Sód: 2802.40 mg; suma cukrów prostych: 10.02 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.52 g; Błonnik pokarmowy: 21.02 g; Potas: 4244.75 mg; Wapń: 515.21 mg; Fosfor: 1444.71 mg; Magnez: 325.40 mg; Żelazo: 12.85 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(4) z wermiszalem(2)	Gulasz wieprzowy(100g), ziemniaki(200g), surówka z ogórka kiszzonego(100g)	Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2285.24 kcal; Białko ogółem: 87.15 g; Tłuszcz: 100.40 g; Węglowodany ogółem: 295.25 g; Sód: 4702.22mg; suma cukrów prostych: 13.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 19.84 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Potas: 5055.40 mg; Wapń: 1025.40 mg; Fosfor: 1902.22 mg; Magnez: 515.25 mg; Żelazo: 13.40 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Żurek(3, 4)	Kopytka z masłem(350g)(1, 2, 3), surówka (100g) z marchewki i jabłka	Salatka jarzynowa(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2044.71 kcal; Białko ogółem: 68.25g; Tłuszcz: 62.41 g; Węglowodany ogółem: 280.2 g; Sód: 2514.20 mg; suma cukrów prostych: 17.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.40 g; Błonnik pokarmowy: 10.90 g; Potas: 3121.55 mg; Wapń: 374.20 mg; Fosfor: 1325.21 mg; Magnez: 238.40 mg; Żelazo: 10.40 mg;
Sobota	Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Pieczarkowa(3)	Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g) paraboliczny, groszek zielony(100g)	Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 210.42 g; Sód: 3102.50 mg; suma cukrów prostych: 5.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.27 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 2947.21 mg; Wapń: 460.20 mg; Fosfor: 1540.21 mg; Magnez: 250.26 mg; Żelazo: 8.44 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Jarzynowa(4) z brukselką	Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g)	Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2300.40 kcal; Białko ogółem: 87.40 g; Tłuszcz: 100.20 g; Węglowodany ogółem: 305.41 g; Sód: 2840.20 mg; suma cukrów prostych: 43.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.40 g; Błonnik pokarmowy: 25.50 g; Potas: 3425.40 mg; Wapń: 1058.42 mg; Fosfor: 1685.20 mg; Magnez: 388.25 mg; Żelazo: 16.20 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				