

|  | Śniadanie  | Zupa  | Danie Drugie  | Kolacja   | Wartości odżywcze   |
|--|--|---|---|---|---|
| Poniedziałek   | Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).  | Jarzynowa(400ml).                             | Spaghetti(2) bolognese(350g).   | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                     | Energia: 2498.31 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 111.39 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; Sód: 3452.06 mg; suma cukrów prostych: 22.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Potas: 2773.37 mg; Wapń: 248.29 mg; Fosfor: 1332.68 mg; Magnez: 259.05 mg; Żelazo: 13.44 mg; |
| Wtorek   | Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).  | Rosół(400ml, 4) z makaronem(2).               | Kawałki piersi z kurczaka(100g) w sosie z ananase, ryż(180g), gotowany groszek i marchewka(100g).     | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1825.26 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz: 58.07 g; Węglowodany ogółem: 242.66 g; Sód: 2021.70 mg; suma cukrów prostych: 27.35 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.30 g; Błonnik pokarmowy: 22.41 g; Potas: 2593.03 mg; Wapń: 286.15 mg; Fosfor: 1354.07 mg; Magnez: 244.01 mg; Żelazo: 8.55 mg;  |
| Środa  | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Pomidorowa(400ml, 3) z lanymi kluseczkami(2). | Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym(100g, 1, 2, 3), ziemniaki dukane(200g), fasolka szparagowa. | Salatka chłopska(100g, 1), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                     | Energia: 2498.31 kcal; Białko ogółem: 99.90 g; Tłuszcz: 111.39 g; Węglowodany ogółem: 294.39 g; Sód: 3452.06 mg; suma cukrów prostych: 22.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.55 g; Błonnik pokarmowy: 21.58 g; Potas: 2773.37 mg; Wapń: 248.29 mg; Fosfor: 1332.68 mg; Magnez: 259.05 mg; Żelazo: 13.44 mg; |
| Czwartek   | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).      | Krem z kalafiora(400ml).                      | Pizza(400g, 2, 3).  | Leczo warzywne(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                       | Energia: 2430.61 kcal; Białko ogółem: 92.10 g; Tłuszcz: 96.82 g; Węglowodany ogółem: 325.04 g; Sód: 2979.41 mg; suma cukrów prostych: 43.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.70 g; Błonnik pokarmowy: 29.34 g; Potas: 3052.96 mg; Wapń: 1035.79 mg; Fosfor: 1633.59 mg; Magnez: 348.88 mg; Żelazo: 11.89     |
| Piątek   | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                 | Barszcz biały(400ml, 3) z ziemniakami.        | Kluski śląskie(1) z sosem pieczarkowym(350g, 3), surówka(100g) z tartej marchewki.                    | Salatka z kaszą bulgur(100g, 2), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).              | Energia: 2263.28 kcal; Białko ogółem: 88.30 g; Tłuszcz: 87.24 g; Węglowodany ogółem: 301.60 g; Sód: 2786.13 mg; suma cukrów prostych: 26.08 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.54 g; Błonnik pokarmowy: 22.60 g; Potas: 3265.70 mg; Wapń: 426.15 mg; Fosfor: 1407.59 mg; Magnez: 270.07 mg; Żelazo: 12.56      |
| Sobota   | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).  | Ryżowa(400ml, 4).                             | Roladki drobiowe z farszem warzywnym(100g), kasza jęczmienna(180g, 2), fasolka szparagowa(100g).      | deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                    | Energia: 1976.76 kcal; Białko ogółem: 81.12 g; Tłuszcz: 78.72 g; Węglowodany ogółem: 257.46 g; Sód: 3161.01 mg; suma cukrów prostych: 7.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.36 g; Błonnik pokarmowy: 23.21 g; Potas: 2382.27 mg; Wapń: 480.42 mg; Fosfor: 1224.89 mg; Magnez: 242.03 mg; Żelazo: 10.11       |
| Niedziela  | Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                        | Barszcz czerwony(400ml) z ziemniakami.        | Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(180g, 2), buraczki(100g).                 | Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).         | Energia: 2285.11 kcal; Białko ogółem: 86.24 g; Tłuszcz: 77.13 g; Węglowodany ogółem: 331.39 g; Sód: 2367.43 mg; suma cukrów prostych: 21.63 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.71 g; Błonnik pokarmowy: 22.93 g; Potas: 3372.38 mg; Wapń: 328.98 mg; Fosfor: 1417.16 mg; Magnez: 262.18 mg; Żelazo: 12.45 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 |  |   |   |   |   |