

| | Śniadanie | Zupa | Danie Drugie | Kolacja | Wartości odżywcze |
|--------------|---|--|--|---|--|
| Poniedziałek | Jajecznica(1), dżem, pieczywo mieszane(2), masło(3), herbata. | Kapuśniak. | Pieczeń wieprzowa w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(2), fasolka szparagowa. | Wędlina, pomidor, świeży ogórek, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Energia: 2412.70 kcal; Białko ogółem: 98.51 g; Tłuszcz: 102.40 g; Węglowodany ogółem: 280.17 g; Sód: 3812.41 mg; suma cukrów prostych: 15.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.20 g; Błonnik pokarmowy: 20.41 g; Potas: 2801.41 mg; Wapń: 270.41 mg; Fosfor: 1347.80 mg; Magnez: 241.47 mg; Żelazo: 12.55 mg; |
| Wtorek | Twaróg(3), dżem, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Rosół(4) z wermiszalem(2). | Spaghetti(2) z soczewicą i papryką. | Wędlina, pomidor, rukola, Pasta warzywna, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Energia: 2274.38 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 104.24 g; Węglowodany ogółem: 204.75 g; Sód: 2741.45 mg; suma cukrów prostych: 10.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.74 g; Błonnik pokarmowy: 23.51 g; Potas: 4104.65 mg; Wapń: 501.40 mg; Fosfor: 1247.51 mg; Magnez: 324.50 mg; Żelazo: 10.47 mg; |
| Środa | Wędlina, ser żółty(3), pomidor, ogórek kiszony, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Pomidorowa(3) z lanymi kluseczkami(2). | Kawałki schabu duszone w sosie paprykowym, ziemniaki dukane, surówka z kapusty kiszonej. | Salatka szwajcarska(3), parówki, musztarda, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Energia: 2177.51 kcal; Białko ogółem: 90.51 g; Tłuszcz: 112.41 g; Węglowodany ogółem: 241.51 g; Sód: 2847.24 mg; suma cukrów prostych: 12.44 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 43.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.41 g; Potas: 4347.81 mg; Wapń: 530.14 mg; Fosfor: 14.41 mg; Magnez: 341.50 mg; Żelazo: 10.651 mg; |
| Czwartek | Owsianka na mleku(2, 3), dżem, paprykarz warzywny, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Krem z kalafiora. | Naleśniki(1, 2, 3). | Leczo warzywne, ser żółty(3), masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Energia: 2341.41 kcal; Białko ogółem: 83.95 g; Tłuszcz: 104.47 g; Węglowodany ogółem: 221.51 g; Sód: 2451.40 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.46 g; Potas: 4214.85 mg; Wapń: 524.41 mg; Fosfor: 1354.51 mg; Magnez: 314.50 mg; Żelazo: 11.69 mg; |
| Piątek | Twaróg(3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Brokułowa(3). | Makaron penne(2) ze szpinakiem. | Salatka z ananase i kalafiozem(1), jajko(1) gotowane, wędlina, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Energia: 2474.21 kcal; Białko ogółem: 83.41 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 324.47 g; Sód: 2130.47 mg; suma cukrów prostych: 10.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 23.47 g; Błonnik pokarmowy: 30.51 g; Potas: 3274.04 mg; Wapń: 304.51 mg; Fosfor: 1547.47 mg; Magnez: 320.47 mg; Żelazo: 13.50 mg; |
| Sobota | Wędlina, ser żółty(3), pomidor, ogórek świeży, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Kartoflanka(3). | Pieczone udko z kurczaka, ryż, groszek i marchewka. | deliserek(3), wędlina, świeży ogórek, rzodkiewka, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Energia: 2186.18 kcal; Białko ogółem: 110.92 g; Tłuszcz: 105.11 g; Węglowodany ogółem: 218.02 g; Sód: 3149.43 mg; suma cukrów prostych: 6.80 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.59 g; Błonnik pokarmowy: 19.33 g; Potas: 2954.72 mg; Wapń: 463.32 mg; Fosfor: 1547.43 mg; Magnez: 259.46 mg; Żelazo: 9.90 mg; |
| Niedziela | Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Paprykowa. | Żeberka wieprzowe, kasza gryczana(2), buraczki. | Pasztet(1), ser żółty(3), pomidor, ogórek kiszony, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata. | Energia: 2888.34 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 127.40 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; Sód: 5178.88 mg; suma cukrów prostych: 33.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Potas: 3677.60 mg; Wapń: 1047.60 mg; Fosfor: 1547.21 mg; Magnez: 387.91 mg; Żelazo: 15.45 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 | | | | |