

| | Śniadanie | Zupa | Danie Drugie | Kolacja | Wartości odżywcze |
|--|--|---|--|--|--|
| Poniedziałek | Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml). | Rosłonik(4) z kluseczkami(2) | Kurczak(100g) w sosie śmietanowym(3) z fasolką szparagową, ryż | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1724.41 kcal; Białko ogółem: 64.31 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 187.21 g; Sód: 1947.51 mg; suma cukrów prostych: 15.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.80 g; Błonnik pokarmowy: 19.30 g; Potas: 1947.50 mg; Wapń: 237.41 mg; Fosfor: 1054.20 mg; Magnez: 198.74 mg; Żelazo: 9.84 mg; |
| Wtorek | Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Ziemniaczana(3, 4) z koperkiem | Gołąbki(100g) bez zawijania w sosie pomidorowym(3), ziemniaki dukane(200g), buraczki na ciepło | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1834.51 kcal; Białko ogółem: 98.41 g; Tłuszcz: 57.41 g; Węglowodany ogółem: 232.51 g; Sód: 2204.47 mg; suma cukrów prostych: 25.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.34 g; Potas: 2584.41mg; Wapń: 254.41 mg; Fosfor: 1324.47 mg; Magnez: 221.31 mg; Żelazo: 9.47 mg; |
| Środa | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Krem z zielonych warzyw(3, 4) z groszkiem ptysiovym(1, 2) | Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki dukane z koperkiem, surówka(100g) z kapusty kiszonej | Salatka Jarzynowa(1)Salatka z selerem i szynką(100g, 1, 4)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2341.52 kcal; Białko ogółem: 92.78 g; Tłuszcz: 111.42 g; Węglowodany ogółem: 245.51 g; Sód:2951.37 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 41.54 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Potas: 4300.74 mg; Wapń: 530.41 mg; Fosfor: 1474.51 mg; Magnez: 314.67 mg; Żelazo: 12.47 mg; |
| Czwartek | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Botwinka(3, 4) | Roladki drobiowe ze szpinakiem(100g), kasza jęczmienna(180g, 2), gotowany brokuł | Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2377.21 kcal; Białko ogółem: 92.51 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 214.51 g; Sód:2910.47 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 22.41g; Potas: 431.50 mg; Wapń: 527.01 mg; Fosfor: 1351.48 mg; Magnez: 314.44 mg; Żelazo: 10.60 mg; |
| Piątek | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Kalafiorowa(4) | Kopytka(1) z masłem(3), surówka(100g) z marchewki i jabłka | Salatka bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2251.82 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 84.41 g; Węglowodany ogółem: 324.50 g; Sód: 2744.10 mg; suma cukrów prostych: 24.14 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.50 g; Błonnik pokarmowy: 21.51 g; Potas: 3240. 54 Wapń: 424.51 mg; Fosfor: 1447.50 mg; Magnez: 272.51 mg; Żelazo: 11.46 mg; |
| Sobota | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Paprykowa(4) | Pieczone udko z kurczaka(140g), ryż(180g), groszek i marchewka | deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2151.48 kcal; Białko ogółem: 102.51 g; Tłuszcz: 102.41 g; Węglowodany ogółem: 212.41 g; Sód: 3151.23 mg; suma cukrów prostych: 5.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 15.41 g; Potas: 2951.51 mg; Wapń: 461.21 mg; Fosfor: 1514.21 mg; Magnez: 259.41 mg; Żelazo: 8.90 mg; |
| Niedziela | Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Zupa szczawiowa(3) | Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie chrzanowym, kasza bulgur(200g, 2), buraczki | Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2418.39 kcal; Białko ogółem: 91.58 g; Tłuszcz: 98.51 g; Węglowodany ogółem: 315.21 g; Sód: 2814.54 mg; suma cukrów prostych: 48.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.41 g; Błonnik pokarmowy: 30.14 g; Potas: 3414.21 mg; Wapń: 1021.40 mg; Fosfor: 1725.5 mg; Magnez: 381.45 mg; Żelazo: 15.47 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 | | | | | |