

|  | Śniadanie   | Zupa(400ml)                               | Danie Drugie  | Kolacja   | Wartości odżywcze   |
|--|---|---|---|---|---|
| Poniedziałek   | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).                                     | Brokułowa zabieleną(3) z muszelmami(2, 3) | Spaghetti(2) bolognese(350g)  | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                     | Energia: 1771.40 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.41 g; Węglowodany ogółem: 200.40 g; Sód: 1980.40 mg; suma cukrów prostych: 17.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.10 g; Potas: 1901.40 mg; Wapń: 230.41 mg; Fosfor: 1070.25 mg; Magnez: 198.45 mg; Żelazo: 10.50 mg;  |
| Wtorek   | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).   | Koperkowa(4)                              | Kotlet mielony(100g, 1, 2) w sosie śmietanowo(3) koperkowym(1, 2), ziemniaki(200g) dukane, fasolka szparagowa(100g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z pieczarek i ciecierzycy(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1820.10 kcal; Białko ogółem: 73.10 g; Tłuszcz: 74.11 g; Węglowodany ogółem: 154.10 g; Sód: 2411.15 mg; suma cukrów prostych: 17.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.11 g; Błonnik pokarmowy: 15.11g; Potas: 2784.10 mg; Wapń: 220.11 mg; Fosfor: 988.11 mg; Magnez: 198.15 mg; Żelazo: 8.10 mg;     |
| Środa  | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                              | Krem z białych warzyw(3) z grzankami(2)   | Filet saute(100g), kasza bulgur(2)(180g), bukiet warzyw gotowanych(100g)  | Salatka z ananase i kalafior(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).              | Energia: 2701.10 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 100.15 g; Węglowodany ogółem: 200.11 g; Sód: 2820.47 mg; suma cukrów prostych: 8.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.85 g; Błonnik pokarmowy: 19.10 g; Potas: 4250.47 mg; Wapń: 510.91 mg; Fosfor: 1365.47 mg; Magnez: 299.85 mg; Żelazo: 12.54 mg;  |
| Czwartek   | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Barszcz czerwony z makaronem(2)           | Kurczak(100g) duszony w sosie z zielonym groszkiem, ryż(180g) paraboliczny  | Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).  | Energia: 2450.55 kcal; Białko ogółem: 90.11g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 300.11 g; Sód: 4700.55 mg; suma cukrów prostych: 28.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.10 g; Błonnik pokarmowy: 28.45 g; Potas: 4985.15 mg; Wapń: 1001.75 mg; Fosfor: 1900.11 mg; Magnez: 484.25 mg; Żelazo: 11.02 mg; |
| Piątek   | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).   | Kartoflanka(3)                            | Kopytka z masłem(350g, 1, 2, 3), surówka (100g) z marchewki i jabłka  | Jarzynowa(4)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                           | Energia: 2177.05 kcal; Białko ogółem: 67.10g; Tłuszcz: 62.11 g; Węglowodany ogółem: 198.25 g; Sód: 2644.10 mg; suma cukrów prostych: 22.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.05 g; Błonnik pokarmowy: 11.15 g; Potas: 3140.25 mg; Wapń: 380.01 mg; Fosfor: 1321.20 mg; Magnez: 230.10 mg; Żelazo: 9.25 mg;    |
| Sobota   | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                              | Szczawiowa                                | Duszone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, kalafior(100g)                                   | Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                        | Energia: 2000.44 kcal; Białko ogółem: 98.58 g; Tłuszcz: 98.44g; Węglowodany ogółem: 202.77 g; Sód: 3102.40 mg; suma cukrów prostych: 6.77g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.02 g; Błonnik pokarmowy: 14.77 g; Potas: 2940.70 mg; Wapń: 405.41 mg; Fosfor: 1502.77 mg; Magnez: 240.41 mg; Żelazo: 9.77 mg;      |
| Niedziela  | Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                   | Jarzynowa(4) z brukselką(4)               | Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie własnym, kasza jęczmienna(2)(180g), buraczki(100g)                                  | Wędlina(80g), deliserek(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                  | Energia: 2302.40 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 98.70 g; Węglowodany ogółem: 305.01 g; Sód: 2801.71 mg; suma cukrów prostych: 43.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.40 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; Potas: 3450.40 mg; Wapń: 1002.41 mg; Fosfor: 1685.20 mg; Magnez: 374.40 mg; Żelazo: 12.88 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 |   |   |   |   |   |