

| | Śniadanie | Zupa (400ml) | Danie Drugie | Kolacja | Wartości odżywcze |
|--------------|---|--|--|--|--|
| Poniedziałek | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml). | Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2, 3) | Makaron(2)(350g) penne w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2251.45 kcal; Białko ogółem: 65.45g; Tłuszcz: 68.45g; Węglowodany ogółem: 274.20 g; Sód: 1825.11 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.1 g; Potas: 2204.00 mg; Wapń: 211.20 mg; Fosfor: 1004.85 mg; Magnez: 198.25 mg; Żelazo: 9.55 mg; |
| Wtorek | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Rosół(4) z makaronem(2) | Gołąbki bez zawijania(100g, 2) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, kalafior gotowany(100g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z zielonego groszku z czarnuszką(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1786.55 kcal; Białko ogółem: 80.45 g; Tłuszcz: 77.71 g; Węglowodany ogółem: 213.85 g; Sód: 2522.47 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.15 g; Błonnik pokarmowy: 18.15 g; Potas: 2922.15 mg; Wapń: 302.50 mg; Fosfor: 1122.21 mg; Magnez: 230.74 mg; Żelazo: 9.15 mg; |
| Środa | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Kapuśniak(4) z młodej kapusty | Kurczak(100g) w sosie z ananase, ryż(180g) paraboliczny, fasolka szparagowa(100g) | Salatka szwajcarska(3)(100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2240.65kcal; Białko ogółem: 81.50 g; Tłuszcz: 92.51 g; Węglowodany ogółem: 247.21 g; Sód: 3747.21 mg; suma cukrów prostych: 8.50 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.70 g; Potas: 2541.47 mg; Wapń: 541.74 mg; Fosfor: 1241.30 mg; Magnez: 287.51 mg; Żelazo: 9.87 mg; |
| Czwartek | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Ogórkowa(3, 4) | Pizza z szynką(350g, 2, 3) | Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2710.01 kcal; Białko ogółem: 98.47 g; Tłuszcz: 121.40 g; Węglowodany ogółem: 308.21 g; Sód: 4874.21 mg; suma cukrów prostych: 35.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.30 g; Błonnik pokarmowy: 36.50 g; Potas: 5001.49 mg; Wapń: 1047.24 mg; Fosfor: 1974.01 mg; Magnez: 530.20 mg; Żelazo: 14.57 mg; |
| Piątek | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Krem z kukurydzy, grzanki(2) | Pierogi ruskie(350g, 1, 2, 3) z okrasą | Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2140.50 kcal; Białko ogółem: 85.47 g; Tłuszcz: 85.41 g; Węglowodany ogółem: 358.25 g; Sód: 2711.52 mg; suma cukrów prostych: 22.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.44 g; Błonnik pokarmowy: 19.64 g; Potas: 3201.21 Wapń: 410.51 mg; Fosfor: 1470.31 mg; Magnez: 205.70 mg; Żelazo: 10.55 mg; |
| Sobota | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Pieczarkowa(3) | Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, brokuł(100g) | Deliserek(3), wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | 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 niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Jarzynowa(4) z brukselką | Zraz wieprzowy(100g), kasza gryczana(180g), buraczki(100g) | Paszтет(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2411.75 kcal; Białko ogółem: 88.44 g; Tłuszcz: 100.77 g; Węglowodany ogółem: 301.45 g; Sód: 2801.75 mg; suma cukrów prostych: 42.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Potas: 3472.45 mg; Wapń: 1001.75 mg; Fosfor: 1765.11 mg; Magnez: 372.25 mg; Żelazo: 13.85 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 | | | | |