

| | Śniadanie | Zupa(400ml) | Danie Drugie | Kolacja | Wartości odżywcze |
|--------------|---|---|--|---|---|
| Poniedziałek | Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml). | Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4) | Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo-śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2251.40 kcal; Białko ogółem: 64.77g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 255.47 g; Sód: 1774.25 mg; suma cukrów prostych: 25.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.05 g; Potas: 2230.11 mg; Wapń: 212.40 mg; Fosfor: 1054.75 mg; Magnez: 210.45 mg; Żelazo: 9.85 mg; |
| Wtorek | Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Żurek(3, 4) | Klopsik pieczony(100g, 2) w sosie pomidorowym(3), ziemniaki(200g) dukane, surówka z kapusty białej i marchewki(100g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1726.10 kcal; Białko ogółem: 78.15 g; Tłuszcz: 75.40 g; Węglowodany ogółem: 201.45 g; Sód: 2500.11 mg; suma cukrów prostych: 24.77 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.40 g; Błonnik pokarmowy: 19.55 g; Potas: 2914.45 mg; Wapń: 355.16 mg; Fosfor: 1151.45 mg; Magnez: 225.11 mg; Żelazo: 10.20 mg; |
| Środa | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Rosół(4) z makaronem(2) | Kawałki kurczaka(100g) duszone w sosie porowym z kukurydzą, Makaron(2) pełnoziarnisty(180g), bukiet warzyw(100g) | Salatka z selerem(4) konserwowym(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2251.10kcal; Białko ogółem: 78.47 g; Tłuszcz: 87.11 g; Węglowodany ogółem: 201.47 g; Sód: 3701.17 mg; suma cukrów prostych: 8.85 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.54 g; Błonnik pokarmowy: 20.88 g; Potas: 2533.47 mg; Wapń: 554.11 mg; Fosfor: 1210.85 mg; Magnez: 266.14 mg; Żelazo: 10.11 mg; |
| Czwartek | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Barszcz ukraiński(3, 4) | Kotlet schabowy(1, 2)(100g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej(100g) | Leczo warzywne (200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2655.45 kcal; Białko ogółem: 95.11g; Tłuszcz: 111.10 g; Węglowodany ogółem: 288.41 g; Sód: 4804.88 mg; suma cukrów prostych: 32.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.40 g; Błonnik pokarmowy: 39.41 g; Potas: 5051.47 mg; Wapń: 1051.11 mg; Fosfor: 1980.25 mg; Magnez: 541.75 mg; Żelazo: 14.98 mg; |
| Piątek | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2) | Kopytka(350g, 1, 2, 3) z masłem, surówka z marchewki i jabłka(100g) | Salatka z kalafiem i ananase(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2200.55 kcal; Białko ogółem: 70.45 g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 254.40 g; Sód: 2601.55 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.10 g; Błonnik pokarmowy: 14.10 g; Potas: 3255.47 mg; Wapń: 452.40 mg; Fosfor: 1355.44 mg; Magnez: 264.11 mg; Żelazo: 8.85 mg; |
| Sobota | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Koperkowa(4) | Roladki drobiowe(100g) z farszem warzywnym, ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, gotowany brokuł(100g) | Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2201.11 kcal; Białko ogółem: 100.47 g; Tłuszcz: 95.10 g; Węglowodany ogółem: 200.25 g; Sód: 3122.52 mg; suma cukrów prostych: 6.29 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.88g; Potas: 2955.10 mg; Wapń: 451.11 mg; Fosfor: 1588.55 mg; Magnez: 254.10 mg; Żelazo: 11.21 mg; |
| Niedziela | Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Szczawiowa | Pieczeń wieprzowa(100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(2)(180g), groszek zielony(100g) | Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2254.10 kcal; Białko ogółem: 68.55g; Tłuszcz: 85.15 g; Węglowodany ogółem: 185.10 g; Sód: 2540.11 mg; suma cukrów prostych: 27.50g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.50 g; Błonnik pokarmowy: 18.05g; Potas: 3354.88 mg; Wapń: 965.58 mg; Fosfor: 1610.12mg; Magnez: 299.55 mg; Żelazo: 11.88 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 | | | | |