

| | Śniadanie | Zupa | Danie Drugie | Kolacja | Wartości odżywcze |
|--|---|--|--|---|--|
| Poniedziałek | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml). | Rosół(4) z ryżem | Makaron świderki(2) z sosem truskawkowo-jogurtowym(3)(350g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2202.21 kcal; Białko ogółem: 72.71 g; Tłuszcz: 68.42 g; Węglowodany ogółem: 298.41 g; Sód: 1924.21 mg; suma cukrów prostych: 48.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.21 g; Błonnik pokarmowy: 19.47 g; Potas: 2301.50 mg; Wapń: 214.31 mg; Fosfor: 1111.2 mg; Magnez: 205.50 mg; Żelazo: 9.87 mg; |
| Wtorek | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Krupniczek(4) na kaszy jaglanej(400ml) | Kotlecik drobiowo - wieprzowe(100g, 1, 2), ziemniaki dukane(200g), buraczki(100g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z ciecierzycy i awokado(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1784.11 kcal; Białko ogółem: 78.74 g; Tłuszcz: 75.21 g; Węglowodany ogółem: 198.47 g; Sód: 2512.41 mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.54 g; Błonnik pokarmowy: 12.74 g; Potas: 2927.41 mg; Wapń: 298.71 mg; Fosfor: 1124.74 mg; Magnez: 205.55 mg; Żelazo: 9.54 mg; |
| Środa | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2)(400ml) | Kawałeczki kurczaka(100g) duszone w sosie brokułowym(3), kasza jęczmienna(2)(180g) | Salatka szwajcarska(3)(100g), parówki(2szt.), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2021.41 kcal; Białko ogółem: 85.74 g; Tłuszcz: 102.71 g; Węglowodany ogółem: 202.21 g; Sód: 2814.51 mg; suma cukrów prostych: 10.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.41 g; Błonnik pokarmowy: 22.71 g; Potas: 4314.51 mg; Wapń: 502.21 mg; Fosfor: 12.74 mg; Magnez: 305.50 mg; Żelazo: 9.21 mg; |
| Czwartek | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Jarzynowa(4)(400ml) | Filet saute(100g), ziemniaki dukane(200g), gotowany kalafior(100g) | Leczo warzywne(200g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2712.01 kcal; Białko ogółem: 92.74 g; Tłuszcz: 105.12g; Węglowodany ogółem: 298.74 g; Sód: 4721.01 mg; suma cukrów prostych: 28.57 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.41 g; Potas: 5011.22 mg; Wapń: 1014.47mg; Fosfor: 1954.11 mg; Magnez: 501.41 mg; Żelazo: 11.62 mg; |
| Piątek | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Zupa koperkowa(3, 4) z makaronem(2)(400ml) | Naleśniki(300g, 1, 2, 3) z twarogiem(3) | Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2241.24 kcal; Białko ogółem: 65.41 g; Tłuszcz: 65.74 g; Węglowodany ogółem: 298.52 g; Sód: 2714.41 mg; suma cukrów prostych: 19.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.40 g; Błonnik pokarmowy: 12.21 g; Potas: 3201.51 mg; Wapń: 401.11 mg; Fosfor: 1401.11 mg; Magnez: 247.21 mg; Żelazo: 9.41 mg; |
| Sobota | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Rosół(4) z wermiszalem(2)(400ml) | Gotowane udko z kurczaka(140g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g) | Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, sałata(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2114.52 kcal; Białko ogółem: 95.74 g; Tłuszcz: 90.51 g; Węglowodany ogółem: 202.41 g; Sód: 3101.51 mg; suma cukrów prostych: 5.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.51 g; Błonnik pokarmowy: 12.71 g; Potas: 2927.24 mg; Wapń: 432.57 mg; Fosfor: 1514.41 mg; Magnez: 235.71 mg; Żelazo: 5.47 mg; |
| Niedziela | Owsianka(3) na mleku(3), dżem niskosłodzony, deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Owocowa(400ml) | Duszona wieprzowina(100g), kasza bulgur(180g, 2), buraczki(100g) | Wędlina(80g), deliser(3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2401.35 kcal; Białko ogółem: 85.21 g; Tłuszcz: 98.47 g; Węglowodany ogółem: 303.21g; Sód: 2814.71mg; suma cukrów prostych: 35.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Potas: 3422.41 mg; Wapń: 1002.21 mg; Fosfor: 1724.42 mg; Magnez: 325.14 mg; Żelazo: 11.51 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 | | | | | |