

|   | Śniadanie  | Zupa                                     | Danie Drugie  | Kolacja  | Wartości odżywcze  |
|---|--|--|---|--|--|
| Poniedziałek  | Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).  | Zupa ze świeżego szpinaku(3)             | Makaron(2) z sosem grzybowym(3)(350g), surówka(100g) z marchewki tartej i jabłka                          | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                                    | Energia: 1672.20 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 65.51 g; Węglowodany ogółem: 205.51 g; Sód: 1947.54 mg; suma cukrów prostych: 17.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 26.51 g; Błonnik pokarmowy: 21.20 g; Potas: 1941.51 mg; Wapń: 214.21 mg; Fosfor: 1065.51 mg; Magnez: 198.90 mg; Żelazo: 10.21 mg;   |
| Wtorek  | Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).  | Zupa kalafiorowa(4)                      | Wieprzowy kotlet mielony(100g, 1, 2), sosik koperkowy(3), ziemniaki dukane(200g), gotowany brokuł         | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z burakiem(50g)(50g)(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).    | Energia: 1801.41 kcal; Białko ogółem: 80.51 g; Tłuszcz: 75.71 g; Węglowodany ogółem: 214.51 g; Sód: 2514.12 mg; suma cukrów prostych: 25.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.51 g; Błonnik pokarmowy: 14.81 g; Potas: 2928.21 mg; Wapń: 317.41 mg; Fosfor: 1121.70 mg; Magnez: 241.21 mg; Żelazo: 5.75 mg;    |
| Środa   | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Krem kukurydziany(3) z mlekiem kokosowym | Kurczak w płatkach kukurydzianych(100g, 1), ryż(180g), surówka(100g) z białej kapusty ze świeżym ogórkiem | Salatka z selerem i szynką(100g, 1, 4)(100g), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2141.51 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 91.25 g; Węglowodany ogółem: 240.30 g; Sód: 3747.21 mg; suma cukrów prostych: 8.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.21 g; Błonnik pokarmowy: 20.44 g; Potas: 2541.14 mg; Wapń: 501.41 mg; Fosfor: 1244.20 mg; Magnez: 274.30 mg; Żelazo: 11.24 mg;    |
| Czwartek  | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).      | Zupa z soczewicą i pomidorami(3)         | Pizza (2, 3)  | Caponata(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).  | Energia: 2741.74 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 130.51 g; Węglowodany ogółem: 324.21 g; Sód: 44.41 mg; suma cukrów prostych: 34.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.32 g; Błonnik pokarmowy: 35.45 g; Potas: 5047.60 mg; Wapń: 1074.40 mg; Fosfor: 1947.21 mg; Magnez: 517.41 mg; Żelazo: 14.57 mg;   |
| Piątek  | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                 | Czerwony barszczyk z ziemniakami(4)      | Makaron piórka(2) ze szpinakiem i serem feta(3)(350g)   | Salatka z kaszą bulgur(100g, 2)(100g), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).       | Energia: 2471.18 kcal; Białko ogółem: 82.40 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 351.25 g; Sód: 2174.21 mg; suma cukrów prostych: 11.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 22.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.50 g; Potas: 3241.24 mg; Wapń: 3550 mg; Fosfor: 1574.21 mg; Magnez: 327.08 mg; Żelazo: 12.51 mg;     |
| Sobota  | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).  | Koperkowa(3)                             | Roladki wieprzowe(100g), ziemniaki dukane(200g), buraczki(100g)   | deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                   | Energia: 2177.27 kcal; Białko ogółem: 105.40 g; Tłuszcz: 98.50 g; Węglowodany ogółem: 204.17 g; Sód: 3414.20 mg; suma cukrów prostych: 7.65 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy: 15.20 g; Potas: 2947.21 mg; Wapń: 447.51 mg; Fosfor: 1574.22 mg; Magnez: 214.50 mg; Żelazo: 8.51 mg;    |
| Niedziela   | Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).                        | Rosół(4) z makaronem(2)                  | Potrąwka z kurczaka(100g), ryż(180g), groszek i marchewka(100g)   | Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).        | Energia: 2444.51 kcal; Białko ogółem: 87.80 g; Tłuszcz: 100.51 g; Węglowodany ogółem: 317.41 g; Sód: 2854.20 mg; suma cukrów prostych: 40.47 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.21 g; Błonnik pokarmowy: 25.21 g; Potas: 3447.20 mg; Wapń: 1014.51 mg; Fosfor: 1747.51 mg; Magnez: 347.20 mg; Żelazo: 12.71 mg; |
| <p>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</p> |  |  |   |  |  |