

|                                                                                                                                                                                                                        | Śniadanie                                                                                                                 | Zupa(400ml)                                   | Danie Drugie                                                                                          | Kolacja                                                                                                                                                                          | Wartości odżywcze                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek                                                                                                                                                                                                           | Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).                                     | Brokułowa zabelona(3) z muszelkami(2)         | Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty w sosie paprykowym z soczewicą(3)                                     | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                                                      | Energia: 1621.51 kcal; Białko ogółem: 60.85 g; Tłuszcz: 60.17 g; Węglowodany ogółem: 122.15 g; Sód: 1854.15 mg; suma cukrów prostych: 10.74 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.81 g; Potas: 1977.25 mg; Wapń: 255.85 mg; Fosfor: 1077.10 mg; Magnez: 202.47 mg; Żelazo: 11.11 mg;   |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Kapuśniak(4) z młodej kapusty                 | Kotlet z piersi kurczaka(100g, 1, 2), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska(100g)   | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z dyni i suszonych pomidorów z dodatkiem sera typu feta(3)(50g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1804.10kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 50.20 g; Węglowodany ogółem: 202.15 g; Sód: 2105.11 mg; suma cukrów prostych: 15.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.40 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 2514.10mg; Wapń: 235.20 mg; Fosfor: 1355.55 mg; Magnez: 211.47 mg; Żelazo: 10.29 mg;     |
| Środa                                                                                                                                                                                                                  | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).         | Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2) | Makaron(2)(350g) pełnoziarnisty z twarogiem(3)                                                        | Salatka jarzynowa(3)(100g), deliser(3), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                                           | Energia: 2601.10 kcal; Białko ogółem: 75.50 g; Tłuszcz: 98.41 g; Węglowodany ogółem: 198.11 g; Sód:2477.55 mg; suma cukrów prostych: 9.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.00 g; Błonnik pokarmowy: 18.55 g; Potas: 4151.77 mg; Wapń: 505.17 mg; Fosfor: 1321.55 mg; Magnez: 288.5 mg; Żelazo: 9.50 mg;       |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                               | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Rosół(4) z lanymi kluseczkami(2)              | Wieprzowina duszona(100g) w sosie z cukinią, ryż(180g) paraboliczny, surówka z kapusty kiszonej(100g) | Caponata(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                                                                                 | Energia: 2650.47 kcal; Białko ogółem: 80.47 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 148.15 g; Sód:2822.47 mg; suma cukrów prostych: 8.10g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.11 g; Błonnik pokarmowy: 12.77g; Potas: 4215.55 mg; Wapń: 488.17 mg; Fosfor: 1214.15mg; Magnez: 288.10 mg; Żelazo: 6.55 mg;         |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                 | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).            | Kartoflanka(3)                                | Pierogi ruskie(350g, 1, 2, 3) z okrasą                                                                | Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                               | Energia: 2100.10 kcal; Białko ogółem: 80.15 g; Tłuszcz: 80.75 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g; Sód: 2651.55 mg; suma cukrów prostych: 18.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.18 g; Potas: 3255. 11 Wapń: 422.17 mg; Fosfor: 1471.55 mg; Magnez: 221.50 mg; Żelazo: 10.88 mg;      |
| Sobota                                                                                                                                                                                                                 | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).          | Krupnik z kaszą jaglaną                       | Pieczone udko z kurczaka(140g), ziemniaki(200g) dukane z koperkiem, brokuł(100g)                      | Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                                     | Energia: 2122.10 kcal; Białko ogółem: 100.10 g; Tłuszcz: 98.88 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 3014.55 mg; suma cukrów prostych: 5.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.55 g; Błonnik pokarmowy: 20.11 g; Potas: 2933.57 mg; Wapń: 464.25 mg; Fosfor: 1551.47 mg; Magnez: 255.11 mg; Żelazo: 11.50 mg;   |
| Niedziela                                                                                                                                                                                                              | Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                   | Jarzynowa(4) z brukselką(4)                   | Pieczeń polpettone ze szpinakiem(100g, 2), kasza bulgur(2)(180g), buraczki(100g) gotowane             | Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                                             | Energia: 2355.47 kcal; Białko ogółem: 85.10 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 280.51 g; Sód: 2721.55 mg; suma cukrów prostych: 38.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.20 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Potas: 3455.20 mg; Wapń: 1001.25 mg; Fosfor: 1751.15 mg; Magnez: 372.80 mg; Żelazo: 12.41 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 |                                                                                                                           |                                               |                                                                                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |