

| | Śniadanie | Zupa (400ml) | Danie Drugie | Kolacja | Wartości odżywcze |
|--------------|---|---|---|---|--|
| Poniedziałek | Jajecznica(100g, 1), dżem niskosłodzony, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml). | Pomidorowa z lanymi kluseczkami(2, 4) | Risotto z warzywami (350g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1277.51 kcal; Białko ogółem: 58.55 g; Tłuszcz: 60.20 g; Węglowodany ogółem: 151.55 g; Sód: 1854.55 mg; suma cukrów prostych: 13.40 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.55 g; Błonnik pokarmowy: 16.40 g; Potas: 1917.50 mg; Wapń: 205.40 mg; Fosfor: 987.40mg; Magnez: 154.77 mg; Żelazo: 6.55 mg; |
| Wtorek | Twaróg(100g, 3), dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Krupnik z kaszą jaglaną | Klopsik pieczony(1, 2) (100g) w sosie koperkowym, ziemniaki (200g) dukane, surówka meksykańska (100g) | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2253.71kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; Sód: 1923.30 mg; suma cukrów prostych: 49.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; Potas: 2231.52 mg; Wapń: 241.55 mg; Fosfor: 1117.84 mg; Magnez: 220.30 mg; Żelazo: 10.95 mg; |
| Środa | Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2) | Pizza z szynką(2, 3) | Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), masło(15g, 3), ser żółty(50g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2755.40 kcal; Białko ogółem: 80.20 g; Tłuszcz: 104.25 g; Węglowodany ogółem: 208.71 g; Sód:2874.40 mg; suma cukrów prostych: 10.54 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 18.40 g; Potas: 4211.25 mg; Wapń: 500.21 mg; Fosfor: 1344.20 mg; Magnez: 285.40 mg; Żelazo: 11.40 mg; |
| Czwartek | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem niskosłodzony, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Kalafiorowa(4) | Wieprzowina duszona (100g) w sosie z cukinią, kasza jęczmienna(2) (180g) | Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2210.21 kcal; Białko ogółem: 85.40 g; Tłuszcz: 92.77 g; Węglowodany ogółem: 190.11 g; Sód:2911.50 mg; suma cukrów prostych: 10.80g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.11 g; Błonnik pokarmowy: 17.45g; Potas: 4311.55 mg; Wapń: 511.45 mg; Fosfor: 1311.25mg; Magnez: 311.20 mg; Żelazo: 7.45 mg; |
| Piątek | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem niskosłodzony, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Żurek(3, 4) | Łazanki(2) z kapustą i pieczarkami (350g) | Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2275.22 kcal; Białko ogółem: 76.80 g; Tłuszcz: 76.55 g; Węglowodany ogółem: 320.41 g; Sód: 2658.40 mg; suma cukrów prostych: 21.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.25 g; Błonnik pokarmowy: 13.25 g; Potas: 3225.70 mg; Wapń: 410.71 mg; Fosfor: 1402.7 mg; Magnez: 261.25 mg; Żelazo: 10.80 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) z koperkiem, marchewka z groszkiem (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). | Szczawiowa | Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza gryczana (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych | 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: 317.41g; Sód: 2854.20mg; 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; |
| 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 | | | | |