

|              | 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)                     | Kaszotto gryczane (350g)(2) z warzywami   | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                   | Energia: 1207.45 kcal; Białko ogółem: 55.11 g; Tłuszcz: 58.10 g; Węglowodany ogółem: 121.15 g; Sód: 1804.15 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 15.11g; Błonnik pokarmowy: 16.85 g; Potas: 1921.10 mg; Wapń: 215.10 mg; Fosfor: 999.10mg; Magnez: 164.11 mg; Żelazo: 6.87 mg;      |
| Wtorek       | Twaróg(100g, 3), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(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 pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2201.41kcal; Białko ogółem: 70.11 g; Tłuszcz: 69.14 g; Węglowodany ogółem: 307.15 g; Sód: 1901.10 mg; suma cukrów prostych: 45.13 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.10 g; Błonnik pokarmowy: 21.04 g; Potas: 2241.05 mg; Wapń: 251.15 mg; Fosfor: 1151.14 mg; Magnez: 241.10 mg; Żelazo: 11.11 mg;   |
| Środa        | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).   | Duńska zupa krem z pora(3, 4) z groszkiem ptysiowym(1, 2) | Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, fasolka szparagowa (100g)                    | Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).       | Energia: 2705.10 kcal; Białko ogółem: 78.25 g; Tłuszcz: 100.11 g; Węglowodany ogółem: 200.10 g; Sód:2801.10 mg; suma cukrów prostych: 9.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.10 g; Błonnik pokarmowy: 18.01 g; Potas: 4251.10 mg; Wapń: 512.51 mg; Fosfor: 1301.20 mg; Magnez: 302.40 mg; Żelazo: 11. mg;     |
| Czwartek     | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).   | Kalafiorowa(4)  | Wieprzowina duszona (100g) w sosie z cukinią, kasza jęczmienna(2) (180g)                              | Fasolka po bretońsku(200g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).  | Energia: 2114.51 kcal; Białko ogółem: 82.25 g; Tłuszcz: 90.11 g; Węglowodany ogółem: 185.11 g; Sód:2854.10 mg; suma cukrów prostych: 10.01g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.45 g; Błonnik pokarmowy: 17.87g; Potas: 4211.10 mg; Wapń: 525.10 mg; Fosfor: 1351.10mg; Magnez: 351.10 mg; Żelazo: 7.85 mg;       |
| Piątek       | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).  | Żurek(3, 4)   | Makaron(2) pełnoziarnisty w sosie szpinakowo- śmietanowym(3) z serem typu greckiego(3) (350g)         | Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).            | Energia: 2201.10 kcal; Białko ogółem: 72.45 g; Tłuszcz: 72.15 g; Węglowodany ogółem: 300.10 g; Sód: 2601.10 mg; suma cukrów prostych: 18.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11g; Błonnik pokarmowy: 13.87 g; Potas: 3241.10 mg; Wapń: 451.25 mg; Fosfor: 1451.11 mg; Magnez: 281.45 mg; Żelazo: 11.11 mg;   |
| Sobota       | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(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 pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                  | Energia: 2122.45 kcal; Białko ogółem: 101.47 g; Tłuszcz: 100.25 g; Węglowodany ogółem: 201.44 g; Sód: 3109.11 mg; suma cukrów prostych: 6.20 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.11 g; Błonnik pokarmowy: 18.13 g; Potas: 2901.22 mg; Wapń: 499.11 mg; Fosfor: 1565.15 mg; Magnez: 264.11 mg; Żelazo: 10.55 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 gryczana (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych    | Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                          | Energia: 2400.45 kcal; Białko ogółem: 82.11 g; Tłuszcz: 90.41 g; Węglowodany ogółem: 300.22g; Sód: 2801.10mg; suma cukrów prostych: 38.25 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 25.81 g; Potas: 3454.10 mg; Wapń: 1054.11 mg; Fosfor: 1755.21 mg; Magnez: 355.45 mg; Żelazo: 13.45 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 |   |   |   |   |