

|              | Śniadanie   | Zupa(400ml)                              | Danie Drugie   | Kolacja   | Wartości odżywcze  |
|--------------|---|--|--|---|--|
| Poniedziałek | Jajecznica(100g, 1), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), masło(10g, 3), herbata(250ml).   | Biały barszcz(3) z lanymi kluseczkami(2) | Makaron(2) pełnoziarnisty (2) z sosem bolognese (350g)   | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                   | Energia: 2018.41kcal; Białko ogółem: 70.24 g; Tłuszcz: 68.41 g; Węglowodany ogółem: 288.40 g; Sód: 1841.11 mg; suma cukrów prostych: 44.71 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.41 g; Błonnik pokarmowy: 21.87 g; Potas: 2354.47 mg; Wapń: 244.22 mg; Fosfor: 1177.45 mg; Magnez: 251.40 mg; Żelazo: 10.77 mg;    |
| Wtorek       | Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).   | Pieczarkowa(3)                           | Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie własnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, bukiet warzyw (100g) gotowanych | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 1745.55 kcal; Białko ogółem: 62.41 g; Tłuszcz: 56.41 g; Węglowodany ogółem: 181.40 g; Sód: 2104.15 mg; suma cukrów prostych: 22.41 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 24.47 g; Błonnik pokarmowy: 18.77 g; Potas: 2599.21mg; Wapń: 266.41 mg; Fosfor: 1344.77 mg; Magnez: 222.15 mg; Żelazo: 10.40 mg;    |
| Środa        | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).   | Krem z kukurydzy, grzanki(2)             | Wieprzowina duszona (100g) z groszkiem zielonym, kasza bulgur(2) (180g)  | Salatka chłopska(1)(100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).     | Energia: 2574.11 kcal; Białko ogółem: 85.45 g; Tłuszcz: 100.10 g; Węglowodany ogółem: 221.14g; Sód:2501.21 mg; suma cukrów prostych: 10.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 33.41 g; Błonnik pokarmowy: 18.20 g; Potas: 4252.41 mg; Wapń: 544.10 mg; Fosfor: 1488.41 mg; Magnez: 354.15 mg; Żelazo: 11.87 mg     |
| Czwartek     | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).   | Grochówka z kielbaską                    | Filet saute (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, brokuł gotowany (100g)                                | Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).  | Energia: 2654.25 kcal; Białko ogółem: 97.54 g; Tłuszcz: 101.11 g; Węglowodany ogółem: 300.85 g; Sód: 4821.77 mg; suma cukrów prostych: 34.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.10 g; Błonnik pokarmowy: 36.85 g; Potas: 5051.79 mg; Wapń: 1051.14 mg; Fosfor: 1988.45 mg; Magnez: 551.11 mg; Żelazo: 14.87 mg; |
| Piątek       | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).  | Krupnik z kaszą jaglaną                  | Kopytka(1, 2, 3) z masłem (300g), surówka z marchewki (100g) i selera  | Salatka z kaszą bulgur(2)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).            | Energia: 2211.71 kcal; Białko ogółem: 58.11g; Tłuszcz: 65.11 g; Węglowodany ogółem: 271.45 g; Sód: 2551.40 mg; suma cukrów prostych: 15.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.20 g; Błonnik pokarmowy: 11.44 g; Potas: 3110.55 mg; Wapń: 377.15 mg; Fosfor: 1300.15 mg; Magnez: 200.10 mg; Żelazo: 9.15 mg;     |
| Sobota       | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).  | Kartoflanka(3)                           | Pieczeń polpettone(2) (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, buraczki (100g) gotowane                    | Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                | Energia: 2301.00kcal; Białko ogółem: 85.88 g; Tłuszcz: 98.25 g; Węglowodany ogółem: 200.55 g; Sód: 2800.11 mg; suma cukrów prostych: 10.12 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 32.11g; Błonnik pokarmowy: 21.88 g; Potas: 4255.77 mg; Wapń: 505.11 mg; Fosfor: 1455.57 mg; Magnez: 347.42 mg; Żelazo: 12.55 mg;     |
| Niedziela    | Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).   | Rosół(4) z makaronem(2)                  | Potrąwka z kurczaka (100g), ryż (180g) paraboliczny, fasolka szparagowa (100g)                                 | Paszтет(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                          | Energia: 2400.85 kcal; Białko ogółem: 85.22 g; Tłuszcz: 98.55 g; Węglowodany ogółem: 300.75g; Sód: 2814.10mg; suma cukrów prostych: 30.11 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 38.77 g; Błonnik pokarmowy: 26.85 g; Potas: 3455.11 mg; Wapń: 1025.55 mg; Fosfor: 1774.71 mg; Magnez: 355.10 mg; Żelazo: 13.18 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 |  |  |   |  |