

|              | Śniadanie   | Zupa   | Danie Drugie  | Kolacja   | Wartości odżywcze   |
|--------------|---|--|---|---|---|
| Poniedziałek | Wędlina(80g), serek twarogowy(3), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)   | Rosół(4) z makaronem(400ml, 2)                 | Pierogi leniwe(300g, 1, 2, 3) polane masłem(3) z bułką tartą(2), sałatka vinaigrette(100g)                        | Wędlina(80g), pomidor(40g), kietki, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)   | Energia: 2369.70 kcal; Białko ogółem: 95.71 g; Tłuszcz: 123.48 g; Węglowodany ogółem: 247.68 g; Sód: 2956.46 mg; suma cukrów prostych: 13.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 46.71 g; Błonnik pokarmowy: 28.57 g; Potas: 4334.90 mg; Wapń: 554.15 mg; Fosfor: 1476.68 mg; Magnez: 344.55 mg; Żelazo: 12.70 mg; |
| Wtorek       | Jajecznica ze szczypiorkiem(100g, 1), wędlina(80g), ogórek zielony(30g), masło(10g, 3), bułka pszenna(80g, 2)   | Brokułowa(400ml, 3)                            | Filet z piersi kurczaka sauté(100g), sos cytrynowy(50ml, 3), purée ziemniaczane(200g, 3), buraczki gotowane(100g) | Pasta warzywna(60g), pomidor koktajlowy(40g), wędlina(80g), miód, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2),            | Energia: 2123.35 kcal; Białko ogółem: 71.32g; Tłuszcz: 74.60 g; Węglowodany ogółem: 315.42 g; Sód: 1947. mg; suma cukrów prostych: 50.41g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.17 g; Błonnik pokarmowy: 18.01g; Potas: 2114.30 mg; Wapń: 224.22 mg; Fosfor: 100.15 mg; Magnez: 227.51 mg; Żelazo: 11.97 mg;        |
| Środa        | Twaróg(3) z rzodkiewką(100g), wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(10g, 3), bułka pszenna(80g, 2)  | Pomidorowa(3) z lanymi kluseczkami(400ml, 2)   | Klopsiki mięsne duszone(100g) w sosie koperkowym(50ml, 3), kasza bulgur(180g, 2), gotowany brokuł(100g)           | Sałatka z kaszą bulgur(100g, 2), wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo graham(110g, 2)  | Energia: 2350.51kcal; Białko ogółem: 94.51g; Tłuszcz: 118.24 g; Węglowodany ogółem: 215.51 g; Sód: 2426.41 mg; suma cukrów prostych: 11.42 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 25.40 g; Potas: 4151.50 mg; Wapń: 547.12 mg; Fosfor: 1352.14 mg; Magnez: 314.45 mg; Żelazo: 12.61 mg;   |
| Czwartek     | Omlet(1) z warzywami(100g), masło(10g, 3), wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2),  | Krem z zielonego groszku z grzankami(400ml, 2) | Naleśniki(1, 2, 3) z twarogiem(350g, 3) i sosem owocowym(50ml)  | Lekkie leczo warzywne z cukinią(200g), serek twarogowy(3), masło(3) pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)                          | Energia: 2127.51 kcal; Białko ogółem: 90.45 g; Tłuszcz: 173.51 g; Węglowodany ogółem: 221.60 g; Sód: 2756.41 mg; suma cukrów prostych: 10.78 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.65 g; Błonnik pokarmowy: 24.41 g; Potas: 4241.87 mg; Wapń: 521.41 mg; Fosfor: 1246.40 mg; Magnez: 314.47 mg; Żelazo: 10.65 mg  |
| Piątek       | Jajko gotowane(1), dżem niskosłodzony, wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(10g, 3), pieczywo graham(2)  | Barszcz czerwony z ziemniakami(400ml)          | Makaron pełnoziarnisty penne(2) ze szpinakiem(350g), surówka z marchewki i selera(100g, 4)                        | Paprykarz warzywny(100g), wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo graham(110g, 2)   | Energia: 2469.88 kcal; Białko ogółem: 90.70 g; Tłuszcz: 113.51 g; Węglowodany ogółem: 227.71 g; Sód: 2741.44 mg; suma cukrów prostych: 12.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.57 g; Potas: 4314.94 mg; Wapń: 514.51 mg; Fosfor: 1356.58 mg; Magnez: 324.45 mg; Żelazo: 12.75 mg; |
| Sobota       | Twarożek(3) ze szczypiorkiem(100g), wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)   | Jarzynowa z cukinią(400ml)                     | Roladka drobiowa z farszem warzywnym(100g), kasza kuskus(180g, 2), bukiet gotowanych warzyw(100g)                 | Miód, wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)                             | Energia: 2149.41 kcal; Białko ogółem: 87.01 g; Tłuszcz: 123.58 g; Węglowodany ogółem: 227.71 g; Sód: 2850.40 mg; suma cukrów prostych: 12.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.65 g; Potas: 4234.81 mg; Wapń: 504.61 mg; Fosfor: 1377.60 mg; Magnez: 324.50mg; Żelazo: 11.65 mg;  |
| Niedziela    | Jajecznica(100g, 1) na maśle(3), wędlina(80g), dżem niskosłodzony, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2)  | Żurek z jajkiem(400ml, 1, 3)                   | Duszona roladka wieprzowa z suszonymi pomidorami w sosie własnym(100g), ryż biały(180g), gotowana marchewka(100g) | Jogurt naturalny, musli(2), miód, wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2) | Energia: 2251.51 kcal; Białko ogółem: 95.60 g; Tłuszcz: 113.60 g; Węglowodany ogółem: 237.64 g; Sód: 2851.50 mg; suma cukrów prostych: 12.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 44.70 g; Błonnik pokarmowy: 25.60 g; Potas: 4214.50 mg; Wapń: 504.31 mg; Fosfor: 1321.80 mg; Magnez: 324.50 mg; Żelazo: 11.65 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 |  |   |   |   |