

|                                                                                                                                                                                                                               | 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)      | Leczo warzywne z kielbasą (100g), makaron(2) pełnoziarnisty(180g)                                            | Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                      | Energia: 2201.11 kcal; Białko ogółem: 62.11g; Tłuszcz: 65.05g; Węglowodany ogółem: 221.10 g; Sód: 1801.51 mg; suma cukrów prostych: 20.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 25.11 g; Błonnik pokarmowy: 16.85 g; Potas: 2214.10 mg; Wapń: 251.10 mg; Fosfor: 1011.15 mg; Magnez: 205.15 mg; Żelazo: 10.25 mg;   |
| Wtorek                                                                                                                                                                                                                        | Twaróg(100g, 3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                         | Kapuśniak(4)                                  | Medaliony drobiowe (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka meksykańska (100g)                   | Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Pasta z tuńczykiem(7)(50g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).            | Energia: 1804.11 kcal; Białko ogółem: 70.25 g; Tłuszcz: 70.10 g; Węglowodany ogółem: 198.05 g; Sód: 2412.11 mg; suma cukrów prostych: 20.10 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.15 g; Błonnik pokarmowy: 15.85 g; Potas: 2951.25 mg; Wapń: 315.14 mg; Fosfor: 1151.00 mg; Magnez: 244.25 mg; Żelazo: 5.91 mg;  |
| Środa                                                                                                                                                                                                                         | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).         | Krem z zielonego groszku(3, 4) z grzankami(2) | Filet saute (100g), kasza bulgur(2) (180g), bukiet warzyw (100g) gotowanych                                  | Salatka z buraka (100g), parówka(1szt.), musztarda(10g), masło(10g, 3), wędlina(50g), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).          | Energia: 2701.25 kcal; Białko ogółem: 78.10 g; Tłuszcz: 100.75 g; Węglowodany ogółem: 201.25 g; Sód: 2801.10 mg; suma cukrów prostych: 9.04 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.00 g; Błonnik pokarmowy: 18.85 g; Potas: 4251.05 mg; Wapń: 510.51 mg; Fosfor: 1351.80 mg; Magnez: 302.10 mg; Żelazo: 11.85 mg; |
| Czwartek                                                                                                                                                                                                                      | Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), paprykarz warzywny(100g) masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Rosół(4) z makaronem(2)                       | Wieprzowina po węgiersku (100g), ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, surówka z kapusty kiszonej (100g)      | Caponata(200g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                                                                 | Energia: 2011.55 kcal; Białko ogółem: 75.45 g; Tłuszcz: 84.15 g; Węglowodany ogółem: 180.21 g; Sód: 2744.12 mg; suma cukrów prostych: 9.01 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 18.45 g; Błonnik pokarmowy: 20.01g; Potas: 401.21 mg; Wapń: 501.15 mg; Fosfor: 1221.47 mg; Magnez: 311.05 mg; Żelazo: 10.11 mg;    |
| Piątek                                                                                                                                                                                                                        | Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).            | Barszcz ukraiński(3, 4)                       | Kaszotto gryczane (350g)(2) z warzywami                                                                      | Salatka z ryżem i groszkiem zielonym(1)(100g), jajko(1) gotowane, wędlina(80g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml). | Energia: 2114.85 kcal; Białko ogółem: 72.81 g; Tłuszcz: 70.41 g; Węglowodany ogółem: 280.25g; Sód: 2511.02 mg; suma cukrów prostych: 20.07 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 20.01 g; Błonnik pokarmowy: 11.85 g; Potas: 3254.25 mg; Wapń: 410.11 mg; Fosfor: 141.05 mg; Magnez: 277.45 mg; Żelazo: 10.11 mg;   |
| Sobota                                                                                                                                                                                                                        | Wędlina(80g), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).          | Pieczarkowa(3)                                | Roladka drobiowa (100g) z farszem warzywnym, ziemniaki (200g) dukane z koperkiem, groszek z marchewką (100g) | Deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                     | Energia: 2325.87kcal; Białko ogółem: 82.41 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 201.11 g; Sód: 2805.10 mg; suma cukrów prostych: 9.55 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.15g; Błonnik pokarmowy: 20.85 g; Potas: 4251.87 mg; Wapń: 477.27 mg; Fosfor: 1451.87 mg; Magnez: 288.21 mg; Żelazo: 11.85 mg;    |
| Niedziela                                                                                                                                                                                                                     | Owsianka(3) na mleku(3), Deliserek(3), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                   | Szczawiowa                                    | Pieczeń wieprzowa (100g) w sosie śliwkowym, kasza jęczmienna(2) (180g), buraczki (100g)                      | Pasztet(50g, 1), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(10g, 3), pieczywo pełnoziarniste(110g, 2), herbata(250ml).                             | Energia: 2224.10 kcal; Białko ogółem: 82.45 g; Tłuszcz: 98.25g; Węglowodany ogółem: 301.45g; Sód: 2801.10mg; suma cukrów prostych: 35.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 37.15 g; Błonnik pokarmowy: 24.88 g; Potas: 3454.10 mg; Wapń: 1011.25 mg; Fosfor: 1754.87 mg; Magnez: 354.10 mg; Żelazo: 11.85 mg;   |
| <p>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</p> |                                                                                                                           |                                               |                                                                                                              |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |