

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(100g, 1), dżem, pieczywo mieszane(110g, 2), masło(15g, 3), herbata(250ml).	Krupnik z kaszą jaglaną(400ml, 4).	Kawałki kurczaka(100g) w kremowym sosie(3) z brokułami, ryż.	Wędlina(80g), pomidor(40g), świeży ogórek, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1702.30 kcal; Białko ogółem: 65.21 g; Tłuszcz: 67.51 g; Węglowodany ogółem: 198.90 g; Sód:1971.80 mg; suma cukrów prostych: 16.46 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 27.85 g; Błonnik pokarmowy:20.41 g; Potas: 1901.51 mg; Wapń: 241.20 mg; Fosfor: 1060.21 mg; Magnez: 201.84 mg; Żelazo: 10.57mg;
Wtorek	Twaróg(100g, 3), dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Rosół(400ml, 4) z kropeczkami(2).	Kotlet schabowy(100g, 1, 2), ziemniaki dukane(200g) z koperkiem, surówka(100g) z kapusty kiszanej.	Wędlina(80g), pomidor(40g), rukola(10g), Hummus z suszonymi pomidorami(50g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 1850.70 kcal; Białko ogółem: 82.62 g; Tłuszcz: 78.80 g; Węglowodany ogółem: 217.73 g; Sód:2530.07 mg; suma cukrów prostych: 25.38 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 30.80 g; Błonnik pokarmowy:20.75g; Potas: 2951.70 mg; Wapń: 320.31 mg; Fosfor: 1151.70 mg; Magnez: 230.41 mg; Żelazo: 8.85 mg;
Środa	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Barszcz czerwony(400ml, 4) z ziemniakami.	Kurczak sauté(100g), kasza jęczmienna(180g, 2), buraczki(100g).	Salatka jarzynowa(100g, 1), parówki(2szt.), musztarda(10g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2415.3 kcal; Białko ogółem: 70.77 g; Tłuszcz: 71.41 g; Węglowodany ogółem: 330.57 g; Sód:1941.24 mg; suma cukrów prostych: 40.24 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 28.72 g; Błonnik pokarmowy:19.85g; Potas: 2247.50 mg; Wapń: 251.21 mg; Fosfor: 1141.60 mg; Magnez: 208.51 mg; Żelazo: 11.90mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(400ml, 2, 3), dżem, paprykarz warzywny(100g) masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa serowa(400ml, 3) z groszkiem ptysiowym(1, 2).	Kaszanka(2), ziemniaki dukane(200g), ogórek kiszony.	Fasolka po bretońsku(200g), ser żółty(35g, 3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2414.41 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 101.41 g; Węglowodany ogółem: 221.64 g; Sód:2841.41 mg; suma cukrów prostych: 11.51 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.51 g; Błonnik pokarmowy: 23.64g; Potas: 4317.81 mg; Wapń: 540.21 mg; Fosfor: 1351.50 mg; Magnez: 317.44 mg; Żelazo: 10.70 mg;
Piątek	Twaróg(100g, 3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa jarzynowa(400ml, 4).	Łazanki(2) z pieczarkami i kapustą(350g).	Salatka z ananasem i kalafior(100g, 1), jajko(1) gotowane, Wędlina(80g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2151.10 kcal; Białko ogółem: 78.20 g; Tłuszcz: 70.57 g; Węglowodany ogółem: 317.40 g; Sód: 2274.40mg; suma cukrów prostych: 18.60g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.65 g; Błonnik pokarmowy: 23.71 g; Potas: 3214.51 mg; Wapń: 314.47 mg; Fosfor: 1417.40 mg; Magnez: 250.41 mg Żelazo: 10.45 mg;
Sobota	Wędlina(80g), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek świeży(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa Szczawiowa(400ml, 3).	Roladki drobiowe ze szpinakiem(100g), ryż(180g), gotowany groszek i marchewka(100g).	deliserek(3), Wędlina(80g), świeży ogórek, rzodkiewka(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2222.51 kcal; Białko ogółem: 105.65 g; Tłuszcz: 98.40 g; Węglowodany ogółem: 207.11 g; Sód:3141.41 mg; suma cukrów prostych: 6.69 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.51 g; Błonnik pokarmowy:17.17g; Potas: 2947.51 mg; Wapń: 440.51 mg; Fosfor: 1571.17 mg; Magnez: 204.50 mg; Żelazo: 10.51 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Zupa paprykowa(400ml, 4) z ryżem.	Pieczone Żeberka(100g), kasza bulgur(200g, 2), gotowany kalafior(100g).	Pasztet(50g, 1), ser żółty(35g, 3), pomidor(40g), ogórek kiszony(30g), masło(15g, 3), pieczywo mieszane(110g, 2), herbata(250ml).	Energia: 2888.34 kcal; Białko ogółem: 91.60 g; Tłuszcz: 127.40 g; Węglowodany ogółem: 324.18 g; Sód: 5178.88 mg; suma cukrów prostych: 33.21 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.88 g; Błonnik pokarmowy: 31.41 g; Potas: 3677.60 mg; Wapń: 1047.60 mg; Fosfor: 1547.21 mg; Magnez: 387.91mg; Żelazo: 15.45 mg;