

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Wędlina(80g), serek twarogowy(3), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(15g, 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), kielki, masło(15g, 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(15g, 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(15g, 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(15g, 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(15g, 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(15g, 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, wędlina(80g), bukiet świeżych warzyw(100g), masło(15g, 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(15g, 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(15g, 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(15g, 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, masło(15g, 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), masło(15g, 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;