

	Śniadanie	Zupa	Danie Drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Jajecznica(1), dżem, pieczywo mieszane(2), masło(3), herbata.	Krupnik z kaszą jaglaną.	Makaron(2) kokardki z sosem(3) truskawkowym.	Wędlina, pomidor, świeży ogórek, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2133.57 kcal; Białko ogółem: 73.93 g; Tłuszcz: 73.40g; Węglowodany ogółem: 313.71 g; Sód: 1993.34 mg; suma cukrów prostych: 50.33 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 31.90 g; Błonnik pokarmowy: 21.94 g; Potas: 2331.62 mg; Wapń: 238.57 mg; Fosfor: 1147.85 mg; Magnez: 227.40 mg; Żelazo: 11.98mg;
Wtorek	Twaróg(3), dżem, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Kalafiorowa.	Kawałki kurczaka duszone w sosie pomidorowym, ryż, buraczki gotowane.	Wędlina, pomidor, rukola, Smalczyk z fasoli, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2253.71kcal; Białko ogółem: 72.65 g; Tłuszcz: 71.34 g; Węglowodany ogółem: 327.50 g; Sód: 1923.30 mg; suma cukrów prostych: 49.23 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 21.50 g; Błonnik pokarmowy: 20.94 g; Potas: 2231.52 mg; Wapń: 241.55 mg; Fosfor: 1117.84 mg; Magnez: 220.30 mg; Żelazo: 10.95mg;
Środa	Wędlina, ser żółty(3), pomidor, ogórek kiszony, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Pomidorowa(3) z lanymi kluseczkami(2).	Kotlet schabowy(1, 2), ziemniaki dukane, gotowany kalafior.	Salatka jarzynowa(1), parówki, musztarda, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2349.60 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 117.54 g; Węglowodany ogółem: 235.78 g; Sód: 2936.56 mg; suma cukrów prostych: 13.45 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 45.70 g; Błonnik pokarmowy: 27.50 g; Potas: 4314.90 mg; Wapń: 544.10 mg; Fosfor: 1456.70 mg; Magnez: 351.55 mg; Żelazo: 11.70 mg;
Czwartek	Owsianka na mleku(2, 3), dżem, paprykarz warzywny, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Krem z brokułów.	Łazanki(2) z kapustą, kiełbasą i pieczarkami.	Fasolka po bretońsku, ser żółty(3), masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2359.50 kcal; Białko ogółem: 94.70 g; Tłuszcz: 101.58 g; Węglowodany ogółem: 227.64 g; Sód:2916.51 mg; suma cukrów prostych: 12.48 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 42.71 g; Błonnik pokarmowy: 24.74g; Potas: 4324.90 mg; Wapń: 544.10 mg; Fosfor: 1316.58 mg; Magnez: 324.54 mg; Żelazo: 11.72 mg;
Piątek	Twaróg(3) z rzodkiewką i szczypiorkiem, dżem, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Żurek(3) z makaronem(2).	Pulpety warzywne(1, 2), ziemniaki dukane, surówka z tartej marchewki z jabłkiem.	Salatka z anansem i kalafiorem(1), jajko(1) gotowane, wędlina, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2145.11 kcal; Białko ogółem: 80.21 g; Tłuszcz: 72.21 g; Węglowodany ogółem: 321.40 g; Sód: 2265.44 mg; suma cukrów prostych: 20.62 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 35.70 g; Błonnik pokarmowy: 24.83 g; Potas: 3272.48 mg; Wapń: 318.58 mg; Fosfor: 1427.41 mg; Magnez: 252.28 mg Żelazo: 11.40 mg;
Sobota	Wędlina, ser żółty(3), pomidor, ogórek świeży, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Szczawiowa(3).	Kotlet de volaille(1, 2, 3), ziemniaki, fasolka szparagowa.	deliserek(3), wędlina, świeży ogórek, rzodkiewka, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2458.23 kcal; Białko ogółem: 97.91 g; Tłuszcz: 110.52 g; Węglowodany ogółem: 284.40 g; Sód: 3352.16 mg; suma cukrów prostych: 21.09 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 40.58 g; Błonnik pokarmowy: 20.54 g; Potas: 2753.34 mg; Wapń: 228.19 mg; Fosfor: 1232.68 mg; Magnez: 258.51 mg; Żelazo: 13.49 mg;
Niedziela	Owsianka(3) na mleku(3), dżem, Deliserek(3), masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Ryżowa(4).	Żeberka wieprzowe, kasza gryczana(2), buraczki.	Pasztet(1), ser żółty(3), pomidor, ogórek kiszony, masło(3), pieczywo mieszane(2), herbata.	Energia: 2872.24 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 129.38 g; Węglowodany ogółem: 319.21 g; Sód: 5206.28 mg; suma cukrów prostych: 35.18 g; kw. tłuszcz. nasycone ogółem: 34.78 g; Błonnik pokarmowy: 30.50 g; Potas: 3656.72 mg; Wapń: 1017.57 mg; Fosfor: 1522.40 mg; Magnez: 372.87 mg; Żelazo: 14.55 mg;