

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , pasztet 50g, pomidor 85g, cebulka 10g, kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml Gruszka 130g Serek wiejski 200g	Łazanki z kapustą i pieczarkami 400g Herbata zielona, parzona 250g
E: 1991 kcal, Białko: 98,54 g, Tłuszcz: 64,48 g, Węglowodany: 259,66 g			
WTOREK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , szynka 45g, ser żółty 20g, papryka czerwona 120g, rzodkiewka 30g, jogurt 150g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kotlety rybne 250 g, Ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty kiszanej 150 g, Mandarynka 65 g	Ryż z jabłkiem i serkiem 380g Herbata zielona, parzona 250g
E: 2073 kcal, Białko: 108,89 g, Tłuszcz: 49,07 g, Węglowodany: 313,88 g			
ŚRODA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , pasztet 50g, ogórek kiszony 120g, sałata 20g, kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kapuśniak 400 ml, chleb żytni razowy 50 g Jabłko 180 g	Kaszanka na ciepło 200g, ogórek kiszony 60g, chleb żytni 100g Herbata zielona, parzona 250g
E: 2012 kcal, Białko: 82,99 g, Tłuszcz: 88,50 g, Węglowodany: 232,11 g			
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, majonez 5g, szczypiorek 10g, Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kurczak z warzywami 200g, ziemniaki gotowane 270g, marchew z jabłkiem 270g Banan 120g	Chleb pszenno-żytni 100g, ser kanapkowy 20g, szynka z kurczaka 45g, pomidor 85g, papryka czerwona 100g, sałata 20g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 1974 kcal, Białko: 116,24 g, Tłuszcz: 60,23 g, Węglowodany: 223,47 g			
PIĄTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, majonez 5g, szczypiorek 10g, Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Krupnik 400ml Chleb żytni 100g Banan 120g	Chleb pszenno-żytni 100g, parówki 100g, ogórek kiszony 120g, musztarda 10g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 1913 kcal, Białko: 129,92 g, Tłuszcz: 60,21 g, Węglowodany: 271,07 g			
SOBOTA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , szynka z drobiu 275g, sałata 20g, pomidor 85g, ser mozzarella 20g, szczypiorek 10g, jogurt 150g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Żurek z jajkiem 300ml Chleb żytni 100g Banan 120g	Chleb pszenno-żytni 100g, parówki 100g, musztarda 10g, ogórek kiszony 120g Herbata zielona, parzona 250g
E: 1992 kcal, Białko: 80,96 g, Tłuszcz: 84,24 g, Węglowodany: 215,15 g			
NIEDZIELA	Chleb żytni i pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni 100g, parówki 100g, musztarda 10g, ogórek kiszony 120g Herbata zielona, parzona 250g	Gołąbki 350g Ziemniaki gotowane 170g Surówka z kapusty kiszanej 180g Pomarańcza 320g	Chleb pszenno-żytni 100g, ser kanapkowy 20g, szynka drobiowa 45g, pomidor 85g, papryka czerwona 100g, sałata 20g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 2110 kcal, Białko: 76,72 g, Tłuszcz: 89,8 g, Węglowodany: 337,14 g			
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			