

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , pasta rybna 100g, ogórek kiszony 120g, sałata 20g, kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Pomidorowa z ryżem 400 ml, chleb żytni razowy 50 g Gruszka 75 g	Łazanki z kapusta i pieczarkami 300g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 1988 kcal, Białko: 99,80 g, Tłuszcz: 61,54 g, Węglowodany: 264,15 g		
WTOREK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, majonez 5g, szczypiorek 10g, Jogurt 250g	Gulasz wieprzowy 300g Kasza gryczana 100g, Buraki gotowane 120 g, Baton 35 g	Płatki owsiane z mlekiem i ziarnami 500g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 2088 kcal, Białko: 101,70 g, Tłuszcz: 71,50 g, Węglowodany: 271,76 g		
ŚRODA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , pasztet 50g, pomidor 85g, cebulka 10g, kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa 400ml Chleb żytni 100g Banan 120g	Chleb pszenno-żytni 100g, Parówki 100g, Ogórek kiszony 120g, Musztarda 10g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2056 kcal, Białko: 93,37 g, Tłuszcz: 80,60 g, Węglowodany: 252,86 g		
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni 100g, Twarożek z rybą 150g, Ogórek kiszony 120g Herbata zielona, parzona 250g	Gulasz z żołądków 250g, Kasza gryczana 100 g Surówka z czerwonej kapusty 250g Baton 35g Jogurt 250g	Pieczone ziemniaki z fasolką i feta 350g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2071kcal, Białko: 123,16 g, Tłuszcz: 65,11 g, Węglowodany: 258,10 g		
PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni 100g, Parówki 100g, Ogórek kiszony 120g, Musztarda 10g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa fasolowa 400ml Chleb żytni 100g Banan 120g	Chleb pszenno-żytni 100g, Twaróg półtłusty 80g, Dżem 35g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2079 kcal, Białko: 99,60 g, Tłuszcz: 66,71 g, Węglowodany: 300,74 g		
SOBOTA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, majonez 5g, szczypiorek 10g, rzodkiewka 60g, papryka 70g ogórek 45g Jogurt 250g	Zupa jarzynowa 300ml Chleb żytni 100g Jabłko 120g Jogurt naturalny 150g	Makaron z białym serem 250g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 1925 kcal, Białko: 119,53g, Tłuszcz: 55,46 g, Węglowodany: 238,17 g		
NIEDZIELA	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	Pierś z kurczakiem z serem 250g, ziemniaki gotowane 250g, marchew z jabłkiem 270g Winogrona 120g Baton 35g	Ryż z warzywami 350g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 1964 kcal, Białko: 105,60 g, Tłuszcz: 58,08 g, Węglowodany: 309,09 g		
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			