

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Chleb żytni i pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni 100g, parówki 100g, musztarda 10g, ogórek kiszony 120g Herbata zielona, parzona 250g	Zupa jarzynowa 400 ml, chleb żytni razowy 50 g gruszka 130 g	Owsianka z owocami 300g, Herbata zielona, parzona 250g
E: 1932 kcal, Białko: 95,85 g, Tłuszcz: 56,78 g, Węglowodany: 274,55 g			
WTOREK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , szynka 30g, ser żółty 20 g, sałata 20g, rzodkiewka 30g, papryka czerwona 120 g, maślanka 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Gulasz wieprzowy 200g, Kasza gryczana 100g, surówka z kapusty 150 g, banan 120 g	Ryż z jabłkiem i serkiem 380g Herbata zielona, parzona 250g
E: 2020 kcal, Białko: 102,88 g, Tłuszcz: 58,63 g, Węglowodany: 281,69 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	Kapuśniak 400ml, Chleb żytni 50g, Jabłko 180g	Makaron z białym serem 247g Herbata zielona, parzona 250g
E: 1965 kcal, Białko: 99,42 g, Tłuszcz: 67,49 g, Węglowodany: 245,75 g			
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni 100g, twaróg z ziołami 270g, Jogurt 150g Herbata zielona, parzona 250g	Ryba z warzywami 400g, Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty kiszonej 1800g Pomarańcza 320g	Chleb pszenno-żytni 100g, ser kanapkowy 20g, szynka 100g, ogórek kiszony 60g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 1911 kcal, Białko: 111,19 g, Tłuszcz: 57,04 g, Węglowodany: 250,46 g			
PIĄTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, majonez 5g, szczypiorek 10g, pomidor 85g, Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa z makaronem orzo i kurczakiem 400ml Jabłko 180g	Chleb pszenno-żytni 100g, ser kanapkowy 20g, szynka drobiowa 45g, pomidor 85g, papryka czerwona 100g, sałata 20g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 1884 kcal, Białko: 91,75 g, Tłuszcz: 56,34 g, Węglowodany: 265,85 g			
SOBOTA	Kasza manna 350 ml, dżem 30g, twaróg 100g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Pieczona golonka z indyka 200g, ziemniaki gotowane 200g Surówka colesław 250g Ciasto marchewkowe 300g	Ryż z warzywami 350g Herbata zielona, parzona 250g
E: 2100 kcal, Białko: 105,58 g, Tłuszcz: 51,96 g, Węglowodany: 314,78 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	Zawijana pierś z kurczaka z serem 300g, ziemniaki gotowane 250g, marchew z jabłkiem 270g Banan 120g	Śledź pod pierzynką 370g, Pieczywo 100g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 2037 kcal, Białko: 131,01 g, Tłuszcz: 65,60 g, Węglowodany: 236,92 g			
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			