

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , pasztet 50g, pomidor 85g, cebulka 10g, maślanka 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa 400 ml, chleb żytni razowy 50 g Banan 120 g	Chleb żytni i pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni 100g, parówki 100g, musztarda 10g, ogórek kiszony 120g 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 , jajka kurze całe 100g, szczypiorek 10g, rzodkiewka 40g, ogórek 45g. Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Ryba z warzywami 200g ziemniaki 270g, surówka z kapusty kiszonej 250 g, jabłko 180 g	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , ser kanapkowy 20g, szynka 45g, pomidor 85g, cebulka 10g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 2170 kcal, Białko: 96,01 g, Tłuszcz: 81,95 g, Węglowodany: 276,01 g			
ŚRODA	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			
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, szczypiorek 10g, papryka 70g, ogórek 45g. Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Wątróbka 200g Ziemniaki gotowane 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 300g Ciasto 150g	Ryż z warzywami 350g Herbata zielona, parzona 250g
E: 2206 kcal, Białko: 96,49 g, Tłuszcz: 60,78 g, Węglowodany: 332,26 g			
PIĄTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , szynka 30g, ser 20 g, sałata 20g, ogórek 20g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 400ml chleb żytni razowy 50 g Jabłko 180g	Leczo z ryżem Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 1989 kcal, Białko: 112,27 g, Tłuszcz: 55,1 g, Węglowodany: 277,65 g			
SOBOTA	Kasza manna 350 ml, dżem 30g, twaróg 100g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa grochówka 400 ml chleb żytni razowy 50 g Jabłko 180g	Chleb żytni i pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni 100g, parówki 100g, musztarda 10g, ogórek kiszony 120g Herbata zielona, parzona 250g
E: 2198 kcal, Białko: 89,87 g, Tłuszcz: 79,21 g, Węglowodany: 295,15 g			
NIEDZIELA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , kiełbasa szynkowa 45g, sałata 20g, ogórek kiszony 120g, Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kotlety Schabowe 300g, ziemniaki gotowane 250g, marchew z jabłkiem 270g Banan 120g	Makaron z kapustą i pieczarkami 350g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 1986 kcal, Białko: 113,9 g, Tłuszcz: 48,88 g, Węglowodany: 282,58 g			
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			