

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10 g , Mozarella 5 g, Szyunka drobiowa 30 g, pomidor 85g, cebulka 10 g, Ksfir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Żurek z jajkiem 400 ml, chleb żytni razowy 50 g Banan 120 g	Chleb żytni i pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni 100g, Sałatka z tuńczykiem 300g Herbata zielona, parzona 250g
E: 2116 kcal, Białko: 96,61 g, Tłuszcz: 64,63 g, Węglowodany: 273,02 g			
WTOREK	Płatki na mleku z owocami 380 g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kotlety rybne 200g Ziemniaki gotowane 270g, surówka z kapusty kiszanej 250 g, mandarynka 65 g	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , parówki 100g, musztarda 10g, ogórek kiszony 120g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 2164 kcal, Białko: 102,87 g, Tłuszcz: 81,95 g, Węglowodany: 276,01 g			
ŚRODA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100 g, Twaróg 50 g, Kasza manna 400 g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Krupnik 400ml Gruszka 180g	Chleb pszenno-żytni 100g, Kaszanka z cebulą 160 g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
E: 2102 kcal, Białko: 102,59 g, Tłuszcz: 61,32 g, Węglowodany: 314,53 g			
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , twarożek z rybą 160 g Ogórek kiszony 120 g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Gulasz z żołądków 250g Kasza gryczana 250 g Surówka z czerwonej kapusty 300g Ciasto 150g	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: 2239 kcal, Białko: 132,58 g, Tłuszcz: 76,81 g, Węglowodany: 260,14 g			
PIĄTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10 g , Mozarella 5 g, Szyunka drobiowa 30 g, pomidor 85g, cebulka 10 g, Kefir 250g 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	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, Rzodkiewka 60 g, ogórek 45g. Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa Kalafiorowa z kaszą 400 ml chleb żytni razowy 50 g gruszka 130g	Makaron ze szpinakiem 350g Herbata zielona, parzona 250g
E: 2150 kcal, Białko: 113,30 g, Tłuszcz: 70,94 g, Węglowodany: 272,42 g			
NIEDZIELA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, Pieczarki 60 g, świeże zioła 5 g. Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Udo indyka z warzywami 400g, ziemniaki gotowane 270g, Surówka colesław 230g Winogrona 200g	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: 1900 kcal, Białko: 102,34 g, Tłuszcz: 55,43 g, Węglowodany: 261,94 g			
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			