DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Owsianka z owocami i nasionami 300g, kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa krem z buraków z jajkiem 400ml Chleb żytni 100g Jabłko 180g, Wafla ryżowe30g	Sałatka z tuńczyka z ryżem 300g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 1938 kcal, Białko: 94,38 g, Tłuszcz: 51,92 g, Węglowodany: 309,47 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	Ryba z warzywami 400g, Ziemniaki gotowane 250g, Surówka z kapusty kiszonej 150 g, Pomarańcza 320 g Ciasto drożdżowe 80g Dżem śliwkowy 30g	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Salceson 100g Ogórek kiszony 30g Sałata 20g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 2067 kcal, Białko: 114,38 g, Tłuszcz: 61,97 g, Węglowodany: 275,2 g		
ŚRODA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Szynka 50g, ogórek 90g, sałata 20g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 400 ml, chleb żytni razowy 50 g Jabłko 180 g Serek wiejski 200g	Leczo z indykiem i ryżem 400g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 1989 kcal, Białko: 112,27 g, Tłuszcz: 55,10 g, Węglowodany: 277,65 g		
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Twaróg z sardynkami 160g Ogórek kiszony 120g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Gulasz z żołądków drobiowych 300g Kasza gryczana 100g Surówka z czerwonej kapusty 200g Baton 35g Jogurt 250g	Pieczone ziemniaki z warzywami i serem 400g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2071 kcal, Białko: 123,16 g, Tłuszcz: 65,11 g, Węglowodany: 258,10 g		
PIĄTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, papryka czerwona 60g, rzodkiewka 60g, sałata 20g, Maślanka 250ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa 400ml Chleb żytni 100g Banan 120g Wafle ryżowe 30g	Chleb pszenno-żytni 100g, parówki 100g, ogórek kiszony 120g, musztarda 10g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2086 kcal, Białko: 100,94 g, Tłuszcz: 67,90 g, Węglowodany: 284,39 g		
SOBOTA	Owsianka z owocami i nasionami 300g, kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa grochowa 400ml Chleb żytni 100g Jabłko 180g Wafle ryżowe 30g	Makaron z białym serem 230g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 2087 kcal, Białko: 102,43 g, Tłuszcz: 65,86 g, Węglowodany: 281,41 g		
NIEDZIELA	Chleb żytni i pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni 100g, Wędlina 45g, sałata 20g, ogórek kiszony 120g Kefir 250ml Herbata zielona, parzona 250g	Kotlety schabowe 250g Ziemniaki gotowane 270g Mizeria z jogurtem 150g Mandarynki 130g Wafle ryżowe 30g	Łazanki z kapusta i pieczarkami 300g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 1986 kcal, Białko: 113,90 g, Tłuszcz: 48,88 g, Węglowodany: 282,58 g		
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			