DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Jaja kurze 100g, Awokado 35g Pomidor 85g Jogurt 250 ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Krupnik 400 g, Chleb żytni razowy 50 g Szarlotka 150g	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , ser kanapkowy 20g, Szynka 45g Pomidor 85g Papryka czerwona 100g Sałata 20g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2171 kcal, Białko: 122,69 g, Tłuszcz: 66,81 g, Węglowodany: 317,80 g		
WTOREK	Płatki jaglane z mlekiem nasionami i owocami 400g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kotlety rybne 350 g Kasza gryczana 100g Surówka z kapusty kiszonej 150g Mandarynka 130g Wafle ryżowe 30g	Kaszanka na ciepło 160g Chleb żytni razowy 100g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2211 kcal, Białko: 100,40 g, Tłuszcz: 69,78 g, Węglowodany: 312,46 g		
ŚRODA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Twaróg półtłusty 150g Rzodkiewka 60g Cebulka 20g Jogurt 250 ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa krem z białych warzyw350g Chleb żytni razowy 100g Mandarynka 130g Wafle ryżowe 30g	Makaron z kurczakiem 400g Herbata zielona parzona 250ml
	E: 1990 kcal, Białko: 107,75 g, Tłuszcz: 30,64 g, Węglowodany: 339,56 g		
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Jaja kurze 100g, Ogórek kiszony 120g Jogurt 250 ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Wątróbka z jabłkiem 250g Ziemniaki gotowane 270g, Surówka z kapusty pekińskiej z majonezem 200g Szarlotka 150g	Ryż z warzywami 300g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	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, Mozzarella 20g Ogórek kiszony 120g Jogurt 250 ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 400g Jabłko 180g Serek wiejski 200g	Leczo z ryżem 350g Herbata zielona parzona 250ml
	E: 1989 kcal, Białko: 112,27 g, Tłuszcz: 55,10 g, Węglowodany: 277,65 g		
SOBOTA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Parówki 100g, Musztarda 10g, Ogórek kiszony 120g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa fasolowa 400 ml Chleb żytni razowy 100g Kefir 250 Banan 120g	Owsianka z serem i mlekiem 380 ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2079 kcal, Białko: 99,60 g, Tłuszcz: 66,71 g, Węglowodany: 300,74 g		
NIEDZIELA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Jaja kurze 100g, Pieczarki 120g Jogurt 250 ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Udo z indyka z warzywami 250g, ziemniaki gotowane 270g, Colesław 300g Winogrona 200g Wafle ryżowe 30g	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , ser kanapkowy 20g, Szynka 45g Ogórek 55g Rzodkiewka 60g Herbata zielona 250ml
	E: 1986 kcal, Białko: 113,90 g, Tłuszcz: 48,88 g, Węglowodany: 282,58 g		
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			