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, sałata20g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 1884 kcal, Białko: 91,75 g, Tłuszcz: 56,34 g, Węglowodany: 265,85 g		
SOBOTA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , pasztet 50g, pomidor 85g, cebulka 10g, kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Fasolka po bretońsku250g Pieczywo 50g Jabłko 180g Wafle ryżowe 30g	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
	E: 2021 kcal, Białko: 96,62 g, Tłuszcz: 66,81 g, Węglowodany: 261,36 g		
NIEDZIELA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Parówki 100g, Musztarda 10g, Ogórek kiszony 120g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Pulpety z indyka 250g, Kasza gryczana 100g, Surówka z kapusty kiszonej 200g Ciasto marchewkowe 100g Maślanka 250ml	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , szynka 30g, ser kanapkowy 20 g, sałata 20g, Rzodkiewka 30g, Pomidor 85g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2119 kcal, Białko: 125,75 g, Tłuszcz: 60,82 g, Węglowodany: 260,15 g		
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			