DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	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	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną 400 ml, chleb żytni razowy 50 g Gruszka 75 g	Makaron ze szpinakiem i serem 300g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 2150 kcal, Białko: 113,30 g, Tłuszcz: 70,94 g, Węglowodany: 272,42 g		
WTOREK	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	Wątróbka z jabłkiem i cebulą 350g Ziemniaki gotowane 270g, surówka z kapusty pekińskiej 120 g, ciasto 150 g	Ryż z warzywami 350g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 2206 kcal, Białko: 96,49 g, Tłuszcz: 60,78 g, Węglowodany: 332,26 g		
ŚRODA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , szynka 50g, mozarella 20g, sałata 10g, ogórek 90g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Barszcz ukraiński 400ml Chleb żytni 100g Jabłko 180g	Leczo z ryżem 400g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 1989 kcal, Białko: 112,27 g, Tłuszcz: 55,10 g, Węglowodany: 277,65 g		
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni Chleb pszenno-żytni 100g, Twarożek 100g, Dżem 60g, Kefir 250 ml Herbata zielona, parzona 250g	Spaghetti bolognese 500g Baton 35g Jabłko 180g	Chleb pszenno-żytni 100g, Szynka 45g, ser kanapkowy 20g, szczypiorek 10g, Sałata 20g Herbata zielona parzona 250ml
	E: 1762 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcz: 31,93 g, Węglowodany: 272,43 g		
PIĄTEK	Chleb pszenno-żytni 100g, Płatki z mlekiem i nasionami 350g Śliwki suszone 30g, Banan 60g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kotlety rybne z warzywami 350g Kasza gryczana 100g Surówka z kapusty kiszonej 145g Mandarynka 120g	Kaszanka na ciepło 200 g Chleb pszenno-żytni 100g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2211 kcal, Białko: 100,04 g, Tłuszcz: 69,78 g, Węglowodany: 312,46 g		
SOBOTA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, majonez 5g, szczypiorek 10g, rzodkiewka 60g, papryka 70g ogórek 45g Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa 300ml Chleb żytni 100g Banan 120g	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		
NIEDZIELA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , szynka 50g, mozarella 20g, sałata 20g, Papryka czerwona 60g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Udka pieczone z warzywami 300 g, ziemniaki gotowane 270g, surówka marchew z jabłkiem 300g Jabłko 180g Baton 35g	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, szczypiorek 10g, rzodkiewka 60g, ogórek 45g, sałata 40g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 1921 kcal, Białko: 105,99 g, Tłuszcz: 70,50 g, Węglowodany: 230,45 g		
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			