DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10 g , Mozarella 5 g, Szynka 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 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 250g Ziemniaki gotowane 250g, Surówka z kiszonej kapusty250 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: 2169 kcal, Białko: 92,88 g, Tłuszcz: 62,29 g, Węglowodany: 281,85 g		
ŚRODA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, Rzodkiewka 60 g, papryka 60g. Maślanka 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa ogórkowa 400ml Chleb żytni 50g Banan 120g Wafle ryżowe 30g	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , parówki 100g, musztarda 10g, ogórek kiszony 120g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2086 kcal, Białko: 100,94 g, Tłuszcz: 67,90 g, Węglowodany: 284,39 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	Kotlet mielony 250g Ziemniaki gotowane 250 g Kapusta na ciepło 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: 2082 kcal, Białko: 131,33 g, Tłuszcz: 82,26 g, Węglowodany: 207,56 g		
PIĄTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10 g , Mozarella 5 g, Szynka drobiowa 30 g, pomidor 85g, cebulka 10 g, Kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Barszcz czerwony 300ml Ziemniaki gotowane 200g chleb żytni razowy 50 g Jabłko 180g	Leczo z ryżem Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2087 kcal, Białko: 80,64 g, Tłuszcz: 81,94 g, Węglowodany: 188,44 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, Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Bigos 300g, ziemniaki gotowane 270g, 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: 2066 kcal, Białko: 93,47 g, Tłuszcz: 76,85 g, Węglowodany: 271,30 g		
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			