DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , parówki 100g, musztarda 10g, ogórek kiszony 120g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Żurek z jajkiem i kiełbasą 400 g, Chleb żytni razowy 50 g Jabłko 180 g Jogurt 150g	Makaron z białym serem 250g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 1907 kcal, Białko: 116,57 g, Tłuszcz: 64,63 g, Węglowodany: 227,41 g		
WTOREK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , pasztet 50 g pomidor 85 g, cebulka 10g Maślanka 250 ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Fasolka po bretońsku 350 g Chleb żytni i pszenno-żytni 100g Jabłko 180 g	Kotleciki z kaszy gryczanej 250 g, ogórek kiszony 120g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2021 kcal, Białko: 96,62 g, Tłuszcz: 66,81 g, Węglowodany: 261,36 g		
ŚRODA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10 g , Paprykarz szczeciński 100g, pomidor 85g, Kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 350g Gruszka 130g Serek wiejski 200g	Łazanki z kapusta i pieczarkami 360g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 1988 kcal, Białko: 99,80 g, Tłuszcz: 61,54 g, Węglowodany: 264,15 g		
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, Pasta z tuńczyka z jajkami 140g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Ryba w warzywach 250g Kasza gryczana 100g, Surówka z marchewki 200g Baton 150g	Owsianka czekoladowa ze śliwką 330g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2141 kcal, Białko: 121,68 g, Tłuszcz: 58,34 g, Węglowodany: 286,64 g		
PIĄTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10 g , szynka 30g, Ser mozzarella 20g, pomidor 85g Maślanka 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kapuśniak 400g chleb żytni razowy 50 g Jabłko 180g Jogurt 150g	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , parówki 100g, musztarda 10g, ogórek kiszony 120g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2156 kcal, Białko: 109,38 g, Tłuszcz: 88,33 g, Węglowodany: 240,34 g		
SOBOTA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , salceson 100g, ogórek kiszony 120g. Maślanka 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa ziemniaczana z boczkiem 400 ml chleb żytni razowy 50g Baton 35g Gruszka 130g	Makaron z kurczakiem 350g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2099 kcal, Białko: 100,09 g, Tłuszcz: 61,92 g, Węglowodany: 296,33 g		
NIEDZIELA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka kurze całe 100g, Ogórek kiszony 120g. Jogurt 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Gołąbki w sosie pomidorowym 400g, ziemniaki gotowane 270g, Ciasto 100g	Makaron z białym serem 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2080 kcal, Białko: 96 g, Tłuszcz: 69,53 g, Węglowodany: 278,48 g		
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			