DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
PONIEDZIAŁEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , pasztet 50g, pomidor 85g, cebulka 10g, kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400ml Gruszka 130g Serek wiejski 200g	Łazanki z kapustą i pieczarkami 400g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 1991 kcal, Białko: 98,54 g, Tłuszcz: 64,48 g, Węglowodany: 259,66 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	Kurczak z warzywami 200g, ziemniaki gotowane 270g, marchew z jabłkiem 270g Banan 120g	Chleb pszenno-żytni 100g, ser kanapkowy 20g, szynka z kurczaka 45g, pomidor 85g, papryka czerwona 100g, sałata20g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 1974 kcal, Białko: 116,24 g, Tłuszcz: 60,23 g, Węglowodany: 223,47 g		
ŚRODA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , pasztet 50g, ogórek kiszony 120g, sałata 20g, kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kapuśniak 400 ml, chleb żytni razowy 50 g Jabłko 180 g	Kaszanka na ciepło 200g, ogórek kiszony 60g, chleb żytni 100g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 2012 kcal, Białko: 82,99 g, Tłuszcz: 88,50 g, Węglowodany: 232,11 g		
CZWARTEK	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , szynka 45g, ser żółty 20g, papryka czerwona 120g, rzodkiewka 30g, jogurt 150g, Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Kotlety rybne 250 g, Ziemniaki gotowane 200g, surówka z kapusty kiszonej 150 g, Mandarynka 65 g	Ryż z jabłkiem i serkiem 380g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 2073 kcal, Białko: 108,89 g, Tłuszcz: 49,07 g, Węglowodany: 313,88 g		
PIĄTEK	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	Krupnik 400ml Chleb żytni 100g Banan 120g	Chleb pszenno-żytni 100g, parówki 100g, ogórek kiszony 120g, musztarda 10g Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 1913 kcal, Białko: 129,92 g, Tłuszcz: 60,21 g, Węglowodany: 271,07 g		
SOBOTA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , Twaróg 100g, sałata 20g, pomidor 85g, Dżem 60g, Kefir 250 ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Spagetti bolognese 350g Brokuły z wody 100g Baton 35 Jabłko 180g	Chleb pszenno-żytni 100g, szynka 45g, ser żółty 20g, Szczypiorek 10g Sałata 20g Rzodkiewka 60g Herbata zielona, parzona 250g
	E: 1762 kcal, Białko: 103 g, Tłuszcz: 31,93 g, Węglowodany: 272,43 g		
NIEDZIELA	Chleb żytni i pszenno-żytni 100g, masło ekstra 10g , jajka na twardo 100g, sałata 40g, papryka zielona 60g, papryka czerwona 60g, szczypiorek 10g, Kefir 250g Herbata czarna napar bez cukru 250ml	Gulasz wieprzowy 200g Kasza gryczana 100g Buraczki 200g Baton 35g	Owsianka z owocami 300ml Herbata czarna napar bez cukru 250ml
	E: 2088 kcal, Białko: 101,70 g, Tłuszcz: 71,50 g, Węglowodany: 271,76 g		
Uwaga: Jadłospis może ulec zmianie.			