

poniedziałek

niadanie Pomidor - DOD.WARZYWNY 120 g

Masło 15 g

Twaróg-dod. 80 g

Kiełbasa Krakowska-podst. 50 g

Chleb razowy- 100 100 g

Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Obiad Ry br zowy do II dania 200 g

Salata zielona 100 g

Pulpet wieprzowy-chorzy-ŁOPAT. 90 g

Sos koperkowy 150 ml

Zupa solferino 300 ml

Kompot bez cukru 250 ml

Kolacja Papryka -dod.warzywny 100 g

Kurczak gotowany - PODST 50 g

Chleb razowy-120 120 g

Masło 15 g

Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Posiłek nocny Jogurt naturalny 150 g

dieta: Warto energet. 1950,891 Kcal Białko 94,364 g Tłuszcz 60,206 g W glow. przysw. 274,306 g

wtorek

niadanie	Chleb razowy- 100 100 g
	Masło 15 g
	Ogórek wie y-DOD.WARZYWNY 100 g
	Pol dwica miodowa-dod. 40 g
	Pomidor - DOD.WARZYWNY 120 g
	Ser topiony 140 g 17,5 g
	Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Obiad	Makaron razowy do II d. 200 g
	Sos mi sny - ŁOPAT. 200 ml
	Kompot bez cukru 250 ml
	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml
Kolacja	Masło 15 g
	Chleb razowy-120 120 g
	Rzodkiewka -DOD.WARZYWNY 40 g
	Zawijaniec drobiowy -PODST. 50 g
	Salata zielona -dod.warzywny 35 g
	Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Posiłek nocny	Sok witaminka 300 300 ml

dieta:	Warto energet.	1967,89 Kcal	Białko	80,781 g	Tłuszcz	64,399 g	W glow. przysw.	283,466 g
---------------	----------------	--------------	--------	----------	---------	----------	-----------------	-----------

roda

- niadanie** **Jogurt naturalny 150 g**
Kiełbasa krotoszyńska_DOD. 40 g
Masło 15 g
Pomidor - DOD.WARZYWNY 120 g
Chleb razowy- 100 100 g
Herbata słodka-SZT. 250 ml
Herbata gorzka-SZT. 205 ml
- Obiad** **Ziemniaki 250 g**
Udziec drobiowy pieczony-CHORZY 180 g
Marchewka zasmażana 120 g
Kompot bez cukru 250 ml
Zupa gruszkowa-obiad 300 ml
- Kolacja** **Szynka biała P(PODST) 50 g**
Chleb razowy-120 120 g
Masło 15 g
Papryka -dod.warzywny 100 g
Herbata gorzka-SZT. 205 ml
- Posiłek nocny** **Mus owocowy 100 g**

dieta: Warto energet. 2160,47 Kcal Białko 97,994 g Tłuszcz 69,556 g W glów. przysw. 306,457 g

czwartek

niadanie	Ogórek wie y-DOD.WARZYWNY 100 g Twaróg-dod. 80 g Masło 15 g Chleb razowy- 100 100 g Baton z kurczaka-PODST. 50 g Herbata gorzka-SZT. 205 ml Herbata słodka-SZT. 250 ml
Obiad	Surówka z buraków i jabłka z olejem rzepak. 180 g Schab pieczony w sosie własnym 120 g Ziemniaki 250 g Kompot bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z zacierk 300 ml
Kolacja	Rzodkiewka -DOD.WARZYWNY 40 g Masło 15 g Chleb razowy-120 120 g Salata zielona -dod.warzywny 35 g Szynka gotowana -podst. 50 g Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Posiłek nocny	Sok witaminka 300 300 ml

dieta:	Warto energet. 2090,87 Kcal	Białko 92,936 g	Tłuszcz 67,474 g	W głow. przysw. 297,349 g
---------------	-----------------------------	-----------------	------------------	---------------------------

pi tek

niadanie **Masło 15 g**
Pasta z jaj-dod. 60 g
Szynka delikatna z piersi - PODST. 50 g
Chleb razowy- 100 100 g
Pomidor - DOD.WARZYWNY 120 g
Herbata słodka-SZT. 250 ml
Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Obiad **Twaróg do II dania 100 g**
Makaron razowy do twarogu 150 g
Sos truskawkowy 100 ml
Krupnik j czmienny 300 ml
Kompot bez cukru 250 ml

Kolacja **Papryka -dod.warzywny 100 g**
Chleb razowy-120 120 g
Masło 15 g
Schab w dlina z czosnkiem (PODST) 50 g
Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Posiłek nocny **Kefir 150g 150 g**

dieta: Warto energet. 2020,00 Kcal Białko 88,749 g Tłuszcz 60,896 g W glow. przysw. 291,15 g

sobota

niadanie	Ogórek wie y-DOD.WARZYWNY 100 g Golonkowa z indyka 50 g Masło 15 g Chleb razowy- 100 100 g Herbata słodka-SZT. 250 ml Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Obiad	Ogórki konserwowe 100 g Kasza jczmienna na sypko 200 g Kompot bez cukru 250 ml Zupa koperkowa 300 ml Potrąwka z kurczaka 150 ml
Kolacja	Szynka konserwowa prasowana -podst. b 50 g Papryka -dod.warzywny 100 g Masło 15 g Chleb razowy-120 120 g Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Posiłek nocny	Serek wiejski 200 g

dieta:	Warto energet.	2034,40 Kcal	Białko	99,824 g	Tłuszcz	70,80 g	W głow. przysw.	265,507 g
---------------	----------------	--------------	--------	----------	---------	---------	-----------------	-----------

niedziela

niadanie Szynka Staropolska PODST 50 g
Masło 15 g
Serek porcjowany 30 g
Pomidor - DOD. WARZYWNY 120 g
Chleb razowy-120 120 g
Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Obiad Fasolka szparagowa 120 g
Ziemniaki 250 g
Filet z INDYKA w sosie jarzynowym 130 g
Zupa ryżowa-obiad 300 ml
Kompot bez cukru 250 ml

Kolacja Ogórek świeży-DOD. WARZYWNY 100 g
Masło 15 g
Chleb razowy-120 120 g
Szynka z piersi indyka PODST. 50 g
Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Posiłek nocny Mus owocowy 100 g

dieta: Warto energet. 2029,14 Kcal Białko 86,926 g Tłuszcz 67,424 g W głów. przysw. 289,013 g