

poniedziałek

niadanie	Pomidor - DOD.WARZYWNY 120 g
	Masło 15 g
	Chleb razowy- 100 100 g
	Twaróg-dod. 80 g
	Pol dwica słoneczna drobiowa (PODST) 50 g
	Kawa mleczna bez cukru 250 ml
Obiad	Makaron razowy do II d. 200 g
	Sos miśny - ŁOPAT. 200 ml
	Zupa szpinakowa z jajkiem 300 ml
	Kompot bez cukru 250 ml
Kolacja	Chleb razowy-120 120 g
	Masło 15 g
	Papryka -dod.warzywny 100 g
	Zawijaniec drobiowy -PODST. 50 g
	Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Posiłek nocny	Jogurt naturalny 150 g

dieta:	Warto energet.	2134,815 Kcal	Białko	108,456 g	Tłuszcz	73,364 g	W glów. przysw.	272,58 g
---------------	----------------	---------------	--------	-----------	---------	----------	-----------------	----------

wtorek

niadanie **Kiełbasa krotoszyńska _ PODST. 50 g**
Ogórek wiejski-DOD.WARZYWNY 100 g
Masło 15 g
Chleb razowy- 100 100 g
Herbata słodka-SZT. 250 ml
Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Obiad **Salata zielona 100 g**
Kasza gryczana 200 g
Pulpet wieprzowy-chorzy-ŁOPAT. 90 g
Sos koperkowy 150 ml
Kompot bez cukru 250 ml
Zupa jarzynowa 300 ml

Kolacja **Salatka grecka 150 g**
Szynka konserwowa prasowana -podst. b 50 g
Masło 15 g
Chleb razowy-120 120 g
Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Posiłek nocny **Sok witaminowy 300 300 ml**

dieta: Warto energet. 2025,221 Kcal Białko 85,351 g Tłuszcz 66,104 g W głow. przysw. 293,952 g

roda

niadanie	Pomidor - DOD.WARZYWNY 120 g
	Pol dwica miodowa-podst. 50 g
	Masło 15 g
	Chleb razowy- 100 100 g
	Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Obiad	Marchewka zasmażana 120 g
	Ziemniaki 250 g
	Udziec drobiowy pieczony-CHORZY 180 g
	Zupa grysikowa-obiad 300 ml
	Kompot bez cukru 250 ml
Kolacja	Papryka -dod.warzywny 100 g
	Szynka drobna (wieśniowa)- PODST. 50 g
	Masło 15 g
	Chleb razowy-120 120 g
	Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Posiłek nocny	Mus owocowy 100 g

dieta:	Warto energet.	2093,72 Kcal	Białko	93,434 g	Tłuszcz	74,566 g	W głow. przysw.	283,527 g
---------------	----------------	--------------	--------	----------	---------	----------	-----------------	-----------

czwartek

niadanie	Ser topiony 140 g 17,5 g
	Ogórek wie y-DOD.WARZYWNY 100 g
	Chleb razowy- 100 100 g
	Kiełbasa Krakowska-podst. 50 g
	Masło 15 g
	Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Obiad	Surówka z buraków i jabłka z olejem rzepak. 180 g
	Ziemniaki 250 g
	Filet z piersi kurczaka w sosie mietanowym 120 g
	Kompot bez cukru 250 ml
	Zupa brokułowa z ziemniakami 300 ml
Kolacja	Rogal ma lany 1 szt
	Rzodkiewka -DOD.WARZYWNY 40 g
	Chleb razowy-120 120 g
	Salata zielona -dod.warzywny 35 g
	Kurczak gotowany - PODST 50 g
	Masło 15 g
	Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Posiłek nocny	Kefir 150g 150 g

dieta:	Warto energet. 2239,576 Kcal	Białko 103,529 g	Tłuszcz 64,069 g	W głow. przysw. 332,336 g
---------------	------------------------------	------------------	------------------	---------------------------

piątek

niadanie Rzodkiewka -DOD.WARZYWNY 40 g

Baton z kurczaka-PODST. 50 g

Chleb razowy- 100 100 g

Pasta z jaj-dod. 60 g

Masło 15 g

Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Obiad Banany - dod.owoc. 250 g

Twaróg do II dania 100 g

Makaron razowy do II d. 200 g

Kompot bez cukru 250 ml

Sos truskawkowy 100 ml

Barszcz czerwony 300 ml

Kolacja Masło 15 g

Szynka w dzona WIEPRZOWA PODST 50 g

Papryka -dod.warzywny 100 g

Chleb razowy-120 120 g

Herbata gorzka-SZT. 205 ml

dieta: Warto energet. 2004,44 Kcal Białko 78,141 g Tłuszcz 64,176 g W głow. przysw. 295,786 g

sobota

niadanie **Ogórek wie y-DOD.WARZYWNY 100 g**
Kiełbasa Krakowska-podst. 50 g
Masło 15 g
Chleb razowy- 100 100 g
Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Obiad **Ogórki konserwowe 100 g**
Kasza j czmienna na sypko 200 g
Gulasz mi sny-CHORZY (łopat.) 150 g
Zupa zalewajka 300 ml
Kompot bez cukru 250 ml

Kolacja **Pomidor - DOD.WARZYWNY 120 g**
Kurczak gotowany - PODST 50 g
Masło 15 g
Chleb razowy-120 120 g
Herbata gorzka-SZT. 205 ml

Posiłek nocny **Serek wiejski 200 g**

dieta: Warto energet. 2000,951 Kcal Białko 96,043 g Tłuszcz 70,706 g W glow. przysw. 253,405 g

niedziela

niadanie	Chleb razowy-120 120 g
	Serek porcjowany 30 g
	Masło 15 g
	Pomidor - DOD.WARZYWNY 120 g
	Szynka od szwagra -PODST. 50 g
	Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Obiad	Kalafior gotowany 120 g
	Ziemniaki 250 g
	Schab pieczony w sosie własnym 120 g
	Zupa pomidorowa z ryżem 300 ml
	Kompot z aronii i jabłek 250 ml
Kolacja	Szynka biała P(PODST) 50 g
	Chleb razowy-120 120 g
	Masło 15 g
	Ogórek świeży-DOD.WARZYWNY 100 g
	Herbata gorzka-SZT. 205 ml
Posiłek nocny	Mus owocowy 100 g
dieta:	Warto energet. 2130,665 Kcal
	Białko 87,124 g
	Tłuszcz 72,571 g
	W głów. przysw. 307,012 g