

## Jadłospis tygodniowy

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE	<p><b>Szynka gotowana, chleb, masło, herbata</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 103kcal białko: 20g tłuszcz 2g</p>	<p><b>Jajka na twardo, twaróg ze szczypiorkiem, chleb, masło, herbata</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 128kcal węglowodany: 4g w tym cukry:3 g białko: 14g tłuszcz 6g</p>	<p><b>Owsianka z bananami pieczona</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 196kcal węglowodany: 33g w tym cukry:16g białko: 6g tłuszcz 5g</p>	<p><b>Naleśniki z serem, herbata</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 200kcal węglowodany: 19g w tym cukry:6g białko: 11g tłuszcz 9g</p>	<p><b>Pasta jajeczna, chleb, masło, szynka gotowana</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 192kcal węglowodany: 2g w tym cukry:1g białko: 10g tłuszcz 16g</p>	<p><b>Risotto na słodko</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 273kcal węglowodany: 25g w tym cukry:6 g białko: 3g tłuszcz 7g</p>	<p><b>Salatka jarzynowa, szynka, chleb, masło, herbata</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 80kcal węglowodany: 9g w tym cukry:3 g białko: 2g tłuszcz 1g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa ogórkowa</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 46kcal węglowodany: 3g w tym cukry:1 g białko: 4g tłuszcz 2g <b>Kotlet mielony, ziemniaki, buraki zasmażane</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 286kcal węglowodany: 8g w tym cukry:2g białko: 14g tłuszcz 22g</p>	<p><b>Babka ziemniaczana z mięsem mielonym</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 165kcal węglowodany: 17g w tym cukry:1 g białko: 4g tłuszcz 9g</p>	<p><b>Żurek staropolski</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 251kcal węglowodany: 3g w tym cukry:1 g białko: 17g tłuszcz 1g <b>Plaki ziemniaczane</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 172kcal węglowodany: 21g w tym cukry:2 g białko: 4g tłuszcz 8g</p>	<p><b>Nogi z kaczki pieczone z jabłkami, ziemniaki, mix sałat</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 283kcal węglowodany: 59g w tym cukry:4 g białko: 14g tłuszcz 23g</p>	<p><b>Krem z porów</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 58kcal węglowodany: 9g w tym cukry:2 g białko: 1g tłuszcz 2g <b>Zapiekanek makaronowa z szynką</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 155kcal węglowodany: 16g w tym cukry:3g białko: 7g tłuszcz 7g</p>	<p><b>Pierogi z serem, kompot</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 195kcal węglowodany: 32g w tym cukry:5 g białko: 10g tłuszcz 3g</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 39kcal węglowodany: 1g w tym cukry:1 g białko: 2g tłuszcz 3g <b>Kotlet schabowy, ziemniaki, surówka coleslaw, kompot</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 259kcal węglowodany: 10g w tym cukry:1 g</p>

							białko: 21g tłuszcz 15g
KOLACJA	<p><b>Jablka w cieście naleśnikowym</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 193kcal węglowodany: 29g w tym cukry:11 g białko: 2g tłuszcz 5g</p>	<p><b>Salatka z tuńczykiem, chleb, pomidor, masło, herbata</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 117kcal węglowodany: 5g w tym cukry:2g białko: 10g tłuszcz 7g</p>	<p><b>Parówki z szynki, chleb, masło, ogórek, herbata</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 155kcal białko: 13g tłuszcz 25g</p>	<p><b>Lasagne</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 218kcal węglowodany: 10g w tym cukry: 3g białko: 13g tłuszcz 14g</p>	<p><b>Salatka z wędzonym kurczakiem i makaronem</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 174kcal węglowodany: 13g w tym cukry:2 g białko: 8g tłuszcz 10g</p>	<p><b>Szynka gotowana, chleb, masło, pomidor, herbata</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 103kcal białko: 20g tłuszcz 2g</p>	<p><b>Pasztet domowy, chleb, masło, ogórek, pomidor, herbata</b> <u>w 100g:</u> wart. energ: 321kcal węglowodany: 3g w tym cukry:1 g białko: 17g tłuszcz 26g</p>