|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
| Śniadanie | 4 Kanapki z pasztetem570 kcal | Jajecznica310 kcalC 130 kcal | Omlet z owsianki330 kcal | 4 Kanapki z żółtym serem600 kcal | Jajko gotowane2 Kromki chleba280 kcal | Płatki kukurydziane350 kcal | Kajzerka z żółtym serem220kcal |
| 2 Śniadanie | Jabłko75 kcal | Koktajl owocowy75 kcal | Rogal z dżemem350 kcal | Naleśniki300 kcal | Pączek z marmoladą340 kcal | Pączek z toffi300 kcal | Rosół 150 kcal |
| Obiad | Ziemniaki zSchabowym700 kcal | spaghetti450 kcal | Pomidorowa400 kcal | Kotlet zZiemniaki600 kcal | Ziemniakiz rybą600 kcal | Ogórkowa 300 kcal | Ziemniaki zSchabowym700kcal |
| Podwieczorek | Jagodzianka240 kcal | Ryż z warzywami150 kcal | Sałatka owocowa150 kcal | Gruszka75 kcal | Banan90 kcal | Arbuz40 kcal | Ciasto z galaretką150 kcal |
| Kolacja | Parówki 200 kcal2 kromki chleba 130 kcal | Łazanki300 kcal | 4 kanapki z masłem i szynką410 kcal | Tosty z serem400 kcal | Makaron z serem300 kcal | Kiełbaski 280 kcal i 2 kromki chleba 130 kcal |  4 Kanapki z pomidorem350 kcal  |
| Łącznie kalorii | 1915 kcal | 1415 kcal | 1640 kcal | 1975 kcal | 1610 kcal | 1400 kcal | 1570kcal |

Mateusz Iżykowski, Paweł Szumiela, Kamil Bednarek, Igor Jasiński