|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek | Sobota | Niedziela |
| Śniadanie | 4 Kanapki z pasztetem  570 kcal | Jajecznica310 kcal  C 130 kcal | Omlet z owsianki  330 kcal | 4 Kanapki z żółtym serem  600 kcal | Jajko gotowane  2 Kromki chleba  280 kcal | Płatki kukurydziane  350 kcal | Kajzerka z żółtym serem  220kcal |
| 2 Śniadanie | Jabłko  75 kcal | Koktajl owocowy  75 kcal | Rogal z dżemem  350 kcal | Naleśniki  300 kcal | Pączek z marmoladą  340 kcal | Pączek z toffi  300 kcal | Rosół 150 kcal |
| Obiad | Ziemniaki z  Schabowym  700 kcal | spaghetti  450 kcal | Pomidorowa  400 kcal | Kotlet z  Ziemniaki  600 kcal | Ziemniaki  z rybą  600 kcal | Ogórkowa  300 kcal | Ziemniaki z  Schabowym  700kcal |
| Podwieczorek | Jagodzianka  240 kcal | Ryż z warzywami  150 kcal | Sałatka owocowa  150 kcal | Gruszka  75 kcal | Banan  90 kcal | Arbuz  40 kcal | Ciasto z galaretką  150 kcal |
| Kolacja | Parówki 200 kcal  2 kromki chleba 130 kcal | Łazanki  300 kcal | 4 kanapki z masłem i szynką  410 kcal | Tosty z serem  400 kcal | Makaron z serem  300 kcal | Kiełbaski 280 kcal i  2 kromki chleba 130 kcal | 4 Kanapki  z pomidorem  350 kcal |
| Łącznie  kalorii | 1915 kcal | 1415 kcal | 1640 kcal | 1975 kcal | 1610 kcal | 1400 kcal | 1570kcal |

Mateusz Iżykowski, Paweł Szumiela, Kamil Bednarek, Igor Jasiński