



PROPOZYCJE DAŃ REGENERACYJNYCH

L.p.	Opis posiłku	Gramatura	Kalorie	Węglowodany	Tłuszcze	Białka
1	zupa grochowa	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	boczek faszerowany	100 g				
	chleb biały	150 g				
2	Kotlet schabowy	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ziemniaki tłuczone	200 g				
	buraczki zasmażane	100 g				
3	krupnik	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	kotlet mielony	100 g				
	chleb staropolski	150 g				
4	udko kurczaka	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ryż biały	200 g				
	sałatka po żydowsku	100 g				
5	zupa ogórkowa ze śmietaną	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	kielbasa szynkowa	100 g				
	Kajzerki 2 szt	150 g				
6	gulasz wieprzowy	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	kasza gryczana	200 g				
	ogórki kiszzone	100 g				
7	zupa fasolowa	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	kielbasa krakowska	100 g				
	chleb staropolski	150 g				
8	ryba smażona	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ziemniaki tłuczone	200 g				
	surówka z kapusty kiszzonej i marchewki	100 g				
9	kapuśniak	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	kielbasa toruńska	100 g				
	Kajzerki 2 szt	150 g				
10	pieczeń wieprzowa z sosie	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ziemniaki tłuczone	200 g				
	surówka z pora	100 g				
11	Barszcz czerwony	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ryba panierowana	100 g				
	chleb żytni	150 g				
12	Kotlet z piersi kurczaka	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ryż biały	200 g				
	surówka z marchewki i jabłka	100 g				
13	Zupa pieczarkowa	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	kielbasa podwawelska	100 g				
	Kajzerka 2 szt	150 g				
14	kotlet mielony	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ziemniaki tłuczone	200 g				
	marchewka z groszkiem zasmażana	100 g				
15	Zupa jarzynowa	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	indyk panierowany	100 g				
	chleb razowy	150 g				

L.p.	Opis posiłku	Gramatura	Kalorie	Węglowodany	Tłuszcze	Białka
16	Karkówka w sosie	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ziemniaki tłuczone	200 g				
	surówka colesław	100 g				
17	Zupa szczawiowa	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	Paszтет drobiowy	100 g				
	Kajzerka 2 szt	150 g				
18	Zrazy w sosie	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	kasza gryczana	200 g				
	surówka wielowarzywna	100 g				
19	Zupa kalafiorowa	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	połędwica sopocka	100 g				
	chleb biały	150 g				
20	Kotlet panierowany z indyka	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ziemniaki tłuczone	200 g				
	surówka z selera	100 g				
21	Żurek staropolski	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	biała kielbasa	100 g				
	chleb razowy	150 g				
22	Bitki schabowe	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	makaron (np.. rurki lub kokardki)	200 g				
	surówka z buraczków	100 g				
23	Kuski śląskie w sosie pieczarkowym	300 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
24	Żeberka wieprzowe	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ziemniaki tłuczone	200 g				
	surówka z białej kapusty	100 g				
25	Zupa pomidorowa z ryżem	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	Kotlet schabowy	100 g				
	chleb pszenno-żytni	150 g				
26	Szaszłyk z indyka	100 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	ziemniaki tłuczone	200 g				
	surówka z czerwonej kapusty	100 g				
27	Fasolka po bretońsku	500 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%
	chleb żytni	150 g				
28	Pierogi z kapustą i grzybami	300 g	1000 +/- 10%	50-55%	30-35%	15%