|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | śniadanie |
| -chleb pszenny 60g  - masło 10g  - wędlina 80g  - rukola  - herbata czarna  A :1,7 | -chleb pszenny 60g  - masło 10g  - twarożek 120g  - pomidor bez skórki  - herbata czarna  A: 1,7 | -chleb pszenny 60g  - owsianka na mleku 150ml  - masło 10g  - wędlina  - mix sałat  - herbata czarna  A: 1,3,7 | -chleb pszenny 60g  - masło 10g  - galaretka drobiowa 120g  - sałata masłowa  A: 1,7 | -chleb pszenny 60g  - masło 10g  - twarożek 120g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 1,7 | -chleb pszenny 60g  - masło 10g  - wędlina 80g  - rukola  - herbata czarna  A : 1,7 | - owsianka na mleku 150 ml  - chałka drożdżowa z kruszonką 70g  - masło 10g  - dżem 50g  - herbata czarna  A : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa jarzynowa 450ml  - pieczona pierś z kurczaka 120g  - ziemniaki gotowane 450g  - buraczki zasmażane 30g  - kompot  A: 1,7,9 | - zupa krem z białych warzyw 450ml  - pierogi z mięsem 320g  - kompot  A : 1,3,7,9 | - zupa ziemniaczana 450ml  - spaghetti z mięsem mielonym 450g  - kompot  A : 1,3,7 | - zupa grysikowa 450ml  - mięso wieprzowe w sosie 120g  - kasza jęczmienna 100g  - marchewka gotowana 30g  - kompot  A: 1,7 | - zupa krem z dyni 450ml  -ryż z cynamonem i jabłkiem  - kompot  A: 1,3,7 | -zupa barszcz czerwony 450ml  - wątróbka drobiowa w sosie gotowana 150g  - ziemniaki gotowane 450g  - ogórek kiszony bez skórki  - kompot  A : 7 | - rosół z makaronem 450ml  - kluski śląskie 120g  - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g  -buraczki zasmażane 30g  - kompot  A: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| jabłko  A: 1,7 | Ciastka maślane z marmoladą  A : 1,3,7 | Jogurt owocowy  A : 7 | Ciastka owsiane  A : 1,3,7 | herbatniki  A : 1,3,7 | budyń  A : 7 | Galaretka na słodko  A : |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | kolacja |
| - chleb pszenny 90g  - masło 10g  - wędlina 80g  - rukola/pomidor bez skóry  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 10g  - sałatka jarzynowa 120g  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - Chleb pszenny 60g  - masło 10g  - dżem 70g  - herbata czarna  A: 1,7 | -chleb pszenny 60g  - masło 10g  - wędlina 80g  - pomidor bez skóry  - rukola  - herbata czarna  A : 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 10g  - ryba po grecku z warzywami 70g  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - Chleb pszenny 60g  - masło 10g  - parówki drobiowe 100g  - pomidor bez skórki  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 10g  - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g  - herbata czarna  A : 1,7,9 |
| K : 2025  B : 98g  T : 98g  WP : 202g  NKT : 16,3  B : 35  S : 1914 | K : 2003  B : 91g  T : 85g  WP : 218g  NKT : 16,7  B : 32  S : 1931 | K : 2003  B : 84g  T : 79g  WP : 239g  NKT : 17,2  B : 31  S : 1918 | K : 2095  B : 83g  T : 72g  WP : 291g  NKT : 16,8  B : 33  S : 1957 | K :2008  B : 64g  T : 83g  WP : 264g  NKT : 16,4  B : 31  S : 1934 | K : 2007  B : 68g  T : 95g  WP : 223g  NKT : 16,4  B : 32  S : 1953 | Kcal : 2185  B : 84 g  T : 94 g  WP : 252 g  NKT : 17,5  Bł : 32  S : 1968 |
|  |  |  |  |  |  |  |