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