|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | śniadanie |
| - chleb pszenny 60g  - masło 20g  - twarożek 150g  - mix sałat  - herbata czarna  A :1,7 | - chleb pszenny 90g  - masło 20g  - jajecznica na wodzie  - rukola  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - chleb pszenny 90g  - masło 20g  - ryba po grecku z warzywami 70g  - herbata czarna  A: 1,4,7,9 | - chleb pszenny 60g  - owsianka na mleku 150ml  - masło 20g  - sałatka jarzynowa 120g  -sałata masłowa  A: 1,3,7,9 | - chleb pszenny 90g  - masło 20g  - twaróg w kawałku 150g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb pszenny 90g  - masło 20g  - wędlina 90g  - rukola  - herbata czarna  A : 1,7 | - owsianka na mleku 150 ml  - chałka drożdżowa z kruszonką 70g  - dżem 50g  - herbata czarna  A : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa ziemniaczana 450ml  - makaron z kurczakiem w sosie śmietanowym  - kompot  A: 1,7,9 | - zupa ogórkowa z ryżem 450ml  - pałeczka z kurczaka 100g  - ziemniaki gotowane 450g  - brokuł gotowany  - kompot  A : 7 | - zupa grysikowa 450ml  - makaron z musem jabłkowym 140g  - kompot  A : 1,3,7 | - zupa koperkowa 450ml  - mięso w kawałku w sosie 100g  - kasza jęczmienna 100g  - buraczki zasmażane 30g  - kompot  A: 1 | - zupa brokułowi 450ml  - ryba pieczona 120g  - ryż biały 100g  - marchew tarta 30g  - kompot  A: 1,3,4,7 | -zupa krem szpinakowa 450ml  - pierogi z serem 350g  A : 1,3,7 | - 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 |
| Ciastka owsiane  A: 1,3,7 | Ciastka maślane  A : 1,3,7 | herbatniki  A : 1,3,7 | Gofer  A : 1,3,7 | jogurt  A : 7 | budyń  A : 7 | Galaretka na słodko  A : |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | kolacja |
| - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - wędlina 80g  -pomidor bez skóry  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - chleb pszenny 60g  - masło 20g  - wędlina 80g  - rukola  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - parówki drobiowe 100g  - pomidor bez skórki  - herbata czarna  A: 1,7 | -chleb pszenny 60g  - masło 20g  - wędlina 80g  - pomidor bez skórki  - rukola  - herbata czarna  A : 1,7 | - Chleb pszenny 90g  - masło 20g  - dżem 70g  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 90g  - masło 20g  - wędlina 80 g  - pomidor bez skórki  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło extra 20g  - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g  - herbata czarna  A : 1,7,9 |
| K : 2175  B : 124g  T : 80g  WP : 254g  F : 18,2  WW : 42,0  Bł : 20  S : 1832 | K : 2026  B : 80g  T : 81g  WP : 251g  F : 19,0  WW : 46,1  Bł : 17  S : 1936 | K : 2030  B : 64g  T : 76g  WP : 283g  F : 18,8  WW : 45,2  Bł : 18  S : 1964 | K : 2018  B : 78g  T : 78g  WP : 255g  F : 17,3  WW : 45,1  Bł : 16  S : 1861 | K : 2000  B : 84g  T : 85g  WP : 236g  F : 16,5  WW : 43,1  Bł : 21  S : 1910 | K : 2066  B : 65g  T : 90g  WP : 250g  F : 16,0  WW : 46,4  Bł : 20  S : 1873 | Kcal : 2185  B : 84 g  T : 94 g  WP : 252 g  NKT : 17,5  Bł : 32  S : 1968 |
|  |  |  |  |  |  |  |