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