|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | śniadanie |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g  - chleb pszenny 30g  - masło 10g  - wędlina 80g  - ser żółty 40g  - rukola  - pomidor koktajlowy  - herbata czarna  A :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g  - chleb pszenny 30g  - masło 10g  - twarożek 100g  - ogórek tarty  - ser topiony 40g  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g  - chleb pszenny 30g  - owsianka na mleku 150ml  - masło 10g  - jajko na twardo  - wędlina 80g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g  - chleb pszenny 30g  - masło 10g  - galaretka drobiowa 120g  - wędlina 80g  - ogórek świeży  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g  - chleb pszenny 30g  - masło 10g  - twarożek 100g  - ser żółty 40g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g  - chleb pszenny 30g  - masło 10g  - wędlina 80g  - rukola  - herbata czarna  A : 1,7 | - owsianka na mleku 150ml  - 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  - zasmażana czerwona kapusta  - kompot  A: 1,7,9 | - zupa krem z białych warzyw 450ml  - pierogi z mięsem 320g  - kompot  A : 1,7,9 | - zupa kalafiorowa 450ml  - makaron pełnoziarnisty z serem 400g  - kompot  A : 1,3,7 | - zupa grochowa 450ml  - mięso wieprzowe w sosie 120g  - kasza jęczmienna 100g  - surówka z białej kapusty 30g  - kompot  A: 1,3,7 | - zupa krem z dyni 450ml  -ryż z cynamonem i jabłkiem  - kompot  A: 1,3,7 | -zupa barszcz czerwony 450ml  - wątróbka drobiowa z sosem gotowana 150g  - kasza gryczana 100g  - ogórek kiszony  - kompot  A : 1,3,7 | - rosół z makaronem 450ml  - kluski śląskie 120g  - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g  - surówka z białej kapusty 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  A : 7 | jabłko  A : | herbatniki  A : 1,3,7 | budyń  A : 7 | Galaretka  A : |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | kolacja |
| - chleb pszenny 60g  - masło 10g  - wędlina 80g  - ogórek świeży/pomidor  - 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  - pasta rybna 100g  - herbata czarna  A: 1,4,7 | - chleb pszenny 60g  - masło 10g  - wędlina 80g  - pomidor/ogórek  - 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  - pasta jajeczna 80g  - sałata masłowa  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 10g  - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g  - herbata czarna  A : 1,7,9 |
| K : 2004  B : 105g  T : 94g  WP : 200g  NKT : 14,4  B : 35  S : 1941 | K : 2050  B : 94g  T : 87g  WP : 222g  NKT : 14,8  B : 31  S : 1952 | K : 2357  B : 108g  T : 88g  WP : 281g  NKT : 16,4  B : 34  S : 1923 | K : 2038  B : 94g  T : 88g  WP : 227g  NKT : 15,3  B : 32  S : 1945 | K :2029  B : 74g  T : 84g  WP : 261g  NKT : 15,6  B : 30  S : 1911 | K : 2100  B : 70g  T : 98g  WP : 232g  NKT : 15,7  B : 31  S : 1946 | Kcal : 2185  B : 84 g  T : 94 g  WP : 252 g  NKT : 17,5  Bł : 32  S : 1968 |
|  |  |  |  |  |  |  |