|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 czarnaA :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- chleb pszenny 30g- masło 10g- twarożek 100g- ogórek tarty- ser topiony 40g - herbata czarnaA: 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 czarnaA: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- chleb pszenny 30g- masło 10g- galaretka drobiowa 120g- wędlina 80g- ogórek świeżyA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- chleb pszenny 30g- masło 10g- twarożek 100g- ser żółty 40g- mix sałat- herbata czarnaA: 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 czarnaA : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa jarzynowa 450ml- pieczona pierś z kurczaka 120g- ziemniaki gotowane 450g- zasmażana czerwona kapusta- kompotA: 1,7,9 | - zupa krem z białych warzyw 450ml- pierogi z mięsem 320g- kompotA : 1,7,9 | - zupa kalafiorowa 450ml- makaron pełnoziarnisty z serem 400g- kompotA : 1,3,7 | - zupa grochowa 450ml- mięso wieprzowe w sosie 120g- kasza jęczmienna 100g- surówka z białej kapusty 30g- kompotA: 1,3,7 | - zupa krem z dyni 450ml-ryż z cynamonem i jabłkiem - kompotA: 1,3,7 | -zupa barszcz czerwony 450ml- wątróbka drobiowa z sosem gotowana 150g - kasza gryczana 100g- ogórek kiszony- kompotA : 1,3,7 | - rosół z makaronem 450ml- kluski śląskie 120g- mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g- surówka z białej kapusty 30g- kompotA: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| jabłkoA: 1,7 | Ciastka maślane z marmoladąA : 1,3,7 | Jogurt A : 7 | jabłkoA :  | herbatnikiA : 1,3,7 | budyńA : 7 | Galaretka A :  |
| Kolacja  | Kolacja | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja | kolacja |
| - chleb pszenny 60g- masło 10g- wędlina 80g- ogórek świeży/pomidor- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb pszenny 60g- masło 10g- sałatka jarzynowa 120g- herbata czarnaA: 1,3,7,9 | - chleb pszenny 60g- masło 10g- pasta rybna 100g- herbata czarnaA: 1,4,7 | - chleb pszenny 60g- masło 10g- wędlina 80g- pomidor/ogórek- 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- pasta jajeczna 80g- sałata masłowa- herbata czarnaA: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g- masło 10g- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g- herbata czarnaA : 1,7,9 |
| K : 2004B : 105gT : 94gWP : 200gNKT : 14,4B : 35S : 1941 | K : 2050B : 94gT : 87gWP : 222gNKT : 14,8B : 31S : 1952 | K : 2357B : 108gT : 88gWP : 281gNKT : 16,4B : 34S : 1923 | K : 2038B : 94gT : 88gWP : 227gNKT : 15,3B : 32S : 1945 | K :2029B : 74gT : 84gWP : 261gNKT : 15,6B : 30S : 1911 | K : 2100B : 70gT : 98gWP : 232gNKT : 15,7B : 31S : 1946 | Kcal : 2185B : 84 gT : 94 gWP : 252 gNKT : 17,5Bł : 32S : 1968 |
|  |  |  |  |  |  |  |