|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie  | śniadanie |
| - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g- masło 10g- wędlina 80g- ser żółty 40g- rukola- pomidor koktajlowy- herbata czarnaA :1,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g- masło 10g- twarożek 100g- ser topiony 40g- ogórek tarty- herbata czarnaA: 1,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g- owsianka na mleku 150ml- masło 10g- jajko na twardo - wędlina 80g- mix sałat- herbata czarnaA: 1,3,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g- masło 10g- galaretka drobiowa 120g- wędlina 80g- ogórek świeżyA: 1,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g- masło 10g- twarożek 100g- ser żółty40g- mix sałat- herbata czarnaA: 1,7 | - bułka pszenna 60g- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g- 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- smażona pierś z kurczaka 120g- ziemniaki gotowane 450g- zasmażana czerwona kapusta 30g-kompotA: 1,3,7,9 | - zupa krem z białych warzyw 450ml- pierogi z mięsem 320g- kompotA: 1,7,9 | - zupa kalafiorowa/ziemniaczkiem 450ml- spaghetti z mięsem mielonym 300g- kompotA : 1,3,7 | - zupa grochowa/grysikowa 450ml- roladka wieprzowa 120g- kasza jęczmienna 100g-surówka z kapusty białej 30g- kompotA: 1,7 | - zupa krem z dyni 450ml- ryż z cynamonem i jabłkiem 250g- kompotA: 1,3,7 | -zupa barszcz czerwony 450ml- wątróbka drobiowa smażona z cebulą 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 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 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 100g- 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 : 2112B : 105gT : 105gWP : 201gNKT : 17,6B : 35S : 1943 | K : 2185B : 91gT : 103gWP : 222gNKT : 17,3B : 32S : 1969 | K : 2322B : 100gT : 105gWP : 239gNKT: 18,9B : 33S : 1955 | K : 2209B : 102gT : 103gWP : 227gNKT : 16,8B : 34S : 1973 | K :2016B : 85gT : 89gWP : 219gNKT : 17,2B : 31S : 1925 | K : 2179B : 71gT : 105gWP : 233gNKT : 16,3B : 32S : 1951 | K : 2266B : 96T : 72WP : 292,7NKT : 17,5B : 32S : 1968 |
|  |  |  |  |  |  |  |