|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 czarna  A :1,7 | - bułka pszenna 60g  - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g  - masło 10g  - twarożek 100g  - ser topiony 40g  - ogórek tarty  - herbata czarna  A: 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 czarna  A: 1,3,7 | - bułka pszenna 60g  - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g  - masło 10g  - galaretka drobiowa 120g  - wędlina 80g  - ogórek świeży  A: 1,7 | - bułka pszenna 60g  - chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g  - masło 10g  - twarożek 100g  - ser żółty40g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 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 czarna  A : 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  -kompot  A: 1,3,7,9 | - zupa krem z białych warzyw 450ml  - pierogi z mięsem 320g  - kompot  A: 1,7,9 | - zupa kalafiorowa/ziemniaczkiem 450ml  - spaghetti z mięsem mielonym 300g  - kompot  A : 1,3,7 | - zupa grochowa/grysikowa 450ml  - roladka wieprzowa 120g  - kasza jęczmienna 100g  -surówka z kapusty białej 30g  - kompot  A: 1,7 | - zupa krem z dyni 450ml  - ryż z cynamonem i jabłkiem 250g  - kompot  A: 1,3,7 | -zupa barszcz czerwony 450ml  - wątróbka drobiowa smażona z cebulą 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 owocowy  A : 7 | Ciastka owsiane  A : 1,3,7 | herbatniki  A : 1,3,7 | budyń  A : 7 | Galaretka na słodko  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 100g  - 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 : 2112  B : 105g  T : 105g  WP : 201g  NKT : 17,6  B : 35  S : 1943 | K : 2185  B : 91g  T : 103g  WP : 222g  NKT : 17,3  B : 32  S : 1969 | K : 2322  B : 100g  T : 105g  WP : 239g  NKT: 18,9  B : 33  S : 1955 | K : 2209  B : 102g  T : 103g  WP : 227g  NKT : 16,8  B : 34  S : 1973 | K :2016  B : 85g  T : 89g  WP : 219g  NKT : 17,2  B : 31  S : 1925 | K : 2179  B : 71g  T : 105g  WP : 233g  NKT : 16,3  B : 32  S : 1951 | K : 2266  B : 96  T : 72  WP : 292,7  NKT : 17,5  B : 32  S : 1968 |
|  |  |  |  |  |  |  |