|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie  | śniadanie |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- wędlina 80g- ser żółty 40g- rukola- pomidor koktajlowy- herbata czarnaA :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- twarożek 120g- ogórek tarty- ser topiony 40g- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- owsianka na mleku 150ml- masło 10g- jajko na twardo - wędlina 80g- mix sałat- herbata czarnaA: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- galaretka drobiowa 120g- wędlina 80g- ogórek świeżyA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- twarożek 100g- ser żółty 40g- mix sałat- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- wędlina 80g- rukola- herbata czarna A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- serek wiejski z ogórkiem tartym 100g- herbata czarnaA : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa jarzynowa- pieczona pierś z kurczaka- ziemniaki gotowane- zasmażana czerwona kapusta- kompotA: 1,7,9 | - zupa krem z białych warzyw 450ml- pierogi z mięsem 320g- kompotA : 1,7,9 | - zupa kalafiorowa 450ml- spaghetti pełnoziarnisty z mięsem mielonym 350g- kompotA : 1,3,7 | - zupa grochowa 450ml- roladka wieprzowa 120g- kasza jęczmienna 100g-surówka z białej kapusty 30g- kompotA: 1,7 | - 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- kasza jęczmienna 100g- mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g- surówka z białej kapusty 30g- kompotA: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| JabłkoA: 1,7 | kisielA :  | Jogurt naturalnyA : 7 | jabłkoA :  | Wafle ryżoweA : 1,3,7 | budyńA : 7 | Galaretka A :  |
| Kolacja  | Kolacja | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja | kolacja |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- wędlina 80g- ogórek/pomidor- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 10g- sałatka jarzynowa 120g- herbata czarnaA: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- pasta rybna 100g- herbata czarnaA: 1,4,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- wędlina 80g- pomidor/ogórk - herbata czarnaA : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- ryba po grecku z warzywami 70g- herbata czarnaA: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- pasta jajeczna 80g- sałata masłowa- herbata czarnaA: 1,3,7 | - Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło 10g- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g- herbata czarnaA : 1,7,9 |
| K : 2149B : 105gT : 104gWP : 216gNKT : 17,2B : 35S : 1941 | K : 2050B : 93gT : 89gWP : 222gNKT : 16,8B : 32S : 1951 | K : 2381B : 107gT : 106gWP : 248gNKT : 18,4B : 33S : 1946 | K : 2122B : 100gT : 92gWP : 238gNKT : 16,3B : 34S : 1954 | K :2286B : 102T : 99gWP : 269gNKT : 16,3B : 30S : 1928 | K : 2155B : 70gT : 98gWP : 248gNKT : 17,8B : 32S : 1978 | Kcal : 2402B : 110 gT : 104 gWP : 264 gNKT : 16,4Bł : 34S : 1952 |
|  |  |  |  |  |  |  |