|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 czarna  A :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - twarożek 120g  - ogórek tarty  - ser topiony 40g  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - owsianka na mleku 150ml  - masło 10g  - jajko na twardo  - wędlina 80g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - galaretka drobiowa 120g  - wędlina 80g  - ogórek świeży  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - twarożek 100g  - ser żółty 40g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 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 czarna  A : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa jarzynowa  - pieczona pierś z kurczaka  - ziemniaki gotowane  - 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  - spaghetti pełnoziarnisty z mięsem mielonym 350g  - kompot  A : 1,3,7 | - zupa grochowa 450ml  - roladka wieprzowa 120g  - kasza jęczmienna 100g  -surówka z białej kapusty 30g  - kompot  A: 1,7 | - 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  - kasza jęczmienna 100g  - mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g  - surówka z białej kapusty 30g  - kompot  A: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Jabłko  A: 1,7 | kisiel  A : | Jogurt naturalny  A : 7 | jabłko  A : | Wafle ryżowe  A : 1,3,7 | budyń  A : 7 | Galaretka  A : |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | kolacja |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - wędlina 80g  - ogórek/pomidor  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - sałatka jarzynowa 120g  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - pasta rybna 100g  - herbata czarna  A: 1,4,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - wędlina 80g  - pomidor/ogórk  - herbata czarna  A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - ryba po grecku z warzywami 70g  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - pasta jajeczna 80g  - sałata masłowa  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło 10g  - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g  - herbata czarna  A : 1,7,9 |
| K : 2149  B : 105g  T : 104g  WP : 216g  NKT : 17,2  B : 35  S : 1941 | K : 2050  B : 93g  T : 89g  WP : 222g  NKT : 16,8  B : 32  S : 1951 | K : 2381  B : 107g  T : 106g  WP : 248g  NKT : 18,4  B : 33  S : 1946 | K : 2122  B : 100g  T : 92g  WP : 238g  NKT : 16,3  B : 34  S : 1954 | K :2286  B : 102  T : 99g  WP : 269g  NKT : 16,3  B : 30  S : 1928 | K : 2155  B : 70g  T : 98g  WP : 248g  NKT : 17,8  B : 32  S : 1978 | Kcal : 2402  B : 110 g  T : 104 g  WP : 264 g  NKT : 16,4  Bł : 34  S : 1952 |
|  |  |  |  |  |  |  |