|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie  | śniadanie |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- chleb pszenny 30g- masło 20g- twarożek 150g- wędlina 90g- mix sałat- herbata czarnaA :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- chleb pszenny 30g- masło 20g- pasta jajeczna 100g- ser żółty 40g- rukola- herbata czarnaA: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- chleb pszenny 30g- masło 20g- ryba po grecku 70g- wędlina 80g- mix sałat- herbata czarnaA: 1,3,4,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- chleb pszenny 30g- owsianka na mleku 150ml- masło 20g- sałatka jarzynowa 120g- ser topiony 40g- ogórek świeży20gA: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- chleb pszenny 30g- masło 20g- twaróg w kawałku 150g- dżem 70g- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g- chleb pszenny 30g- masło 20g- wędlina 80g- rukola- herbata czarna A : 1,7 | - owsianka na mleku 150ml- chałka drożdżowa z kruszonką 70g - dżem 50g- herbata czarnaA : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa kalafiorowa 450ml- makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie śmietanowym - kompotA: 1,7,9 | - zupa ogórkowa z ryżem 450ml- pałeczka z kurczaka 100g- ziemniaki gotowane 450g- surówka z kapusty czerwonej 30g- kompotA : 7 | - zupa brukselkowa 450ml- makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną i pieczarkami 450g- kompotA : 1,3,7 | - zupa koperkowa 450ml- mięso w kawałku w sosie 100g- kasza jęczmienna 100g- buraczki zasmażane 30g- kompotA: 1 | - zupa brokułowa 450ml- ryba pieczona 120g- ryż biały 100g- marchew tarta 30g- kompotA: 1,3,4,7 | -zupa krem szpinakowa 450ml- pierogi z serem 300gA : 1,3,7 | - rosół z makaronem 450ml- kluski śląskie 120g- mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g- zasmażana biała kapusta 30g- kompotA: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Wafle ryżoweA:  | Ciastka maślaneA : 1,3,7 | herbatnikiA : 1,3,7 | GoferA : 1,3,7 | jogurtA : 7 | budyńA : 7 | Galaretka na słodkoA :  |
| Kolacja  | Kolacja | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja  | Kolacja | kolacja |
| - Chleb pszenny 60g- masło 20g- wędlina 90g-pomidor/ogórek 20g- herbata czarnaA: 1,3,7,9 | - chleb pszenny 60g- masło 20g- wędlina 80g- ogórek/pomidor 20 g - herbata czarnaA: 1,7 | - Chleb pszenny 60g- masło 20g- parówki drobiowe 100g- pomidor 20g- herbata czarnaA: 1,7 | -chleb pszenny 30g- masło 20g- wędlina 80g- pomidor/ogórek 20 g- herbata czarnaA : 1,7 | - Chleb pszenny 30g- masło 20g- ser żółty 40g- mix sałat- herbata czarnaA: 1,7 | - Chleb pszenny 30g- masło 20g- jajka na twardo 2szt.- sałata masłowa- herbata czarnaA: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g- masło extra 20g- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g- herbata czarnaA : 1,7,9 |
| K : 2063B : 121gT : 79gWP : 229gF : 18,2WW : 42,1Bł : 21S : 1864 | K : 2130,8B : 110T : 62WP : 274,2F : 19,1WW : 46,0Bł : 18S : 1955 | K : 2025B : 79gT : 85gWP : 239gF : 18,7WW : 44,8Bł : 18S : 1977 | K : 2197B : 88gT : 84gWP : 276gF : 17,3WW : 45,1Bł : 17S : 1881 | K : 2017 B : 91gT : 90gWP : 220gF : 16,3WW : 43,1Bł : 22S : 1930 | K : 2016B : 76gT : 95gWP : 220gF : 16,4WW : 46,2Bł : 23S : 1897 | Kcal : 2185B : 84 gT : 94 gWP : 252 gNKT : 17,5Bł : 32S : 1968 |
|  |  |  |  |  |  |  |