|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 czarna  A :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g  - chleb pszenny 30g  - masło 20g  - pasta jajeczna 100g  - ser żółty 40g  - rukola  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g  - chleb pszenny 30g  - masło 20g  - ryba po grecku 70g  - wędlina 80g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 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 świeży20g  A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g  - chleb pszenny 30g  - masło 20g  - twaróg w kawałku 150g  - dżem 70g  - herbata czarna  A: 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 czarna  A : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa kalafiorowa 450ml  - makaron pełnoziarnisty z kurczakiem w sosie śmietanowym  - kompot  A: 1,7,9 | - zupa ogórkowa z ryżem 450ml  - pałeczka z kurczaka 100g  - ziemniaki gotowane 450g  - surówka z kapusty czerwonej 30g  - kompot  A : 7 | - zupa brukselkowa 450ml  - makaron pełnoziarnisty z kapustą kiszoną i pieczarkami 450g  - kompot  A : 1,3,7 | - zupa koperkowa 450ml  - mięso w kawałku w sosie 100g  - kasza jęczmienna 100g  - buraczki zasmażane 30g  - kompot  A: 1 | - zupa brokułowa 450ml  - ryba pieczona 120g  - ryż biały 100g  - marchew tarta 30g  - kompot  A: 1,3,4,7 | -zupa krem szpinakowa 450ml  - pierogi z serem 300g  A : 1,3,7 | - rosół z makaronem 450ml  - kluski śląskie 120g  - mięso pieczone wieprzowe w sosie 100g  - zasmażana biała kapusta 30g  - kompot  A: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Wafle ryżowe  A: | Ciastka maślane  A : 1,3,7 | herbatniki  A : 1,3,7 | Gofer  A : 1,3,7 | jogurt  A : 7 | budyń  A : 7 | Galaretka na słodko  A : |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | kolacja |
| - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - wędlina 90g  -pomidor/ogórek 20g  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - chleb pszenny 60g  - masło 20g  - wędlina 80g  - ogórek/pomidor 20 g  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło 20g  - parówki drobiowe 100g  - pomidor 20g  - herbata czarna  A: 1,7 | -chleb pszenny 30g  - masło 20g  - wędlina 80g  - pomidor/ogórek 20 g  - herbata czarna  A : 1,7 | - Chleb pszenny 30g  - masło 20g  - ser żółty 40g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 1,7 | - Chleb pszenny 30g  - masło 20g  - jajka na twardo 2szt.  - sałata masłowa  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g  - masło extra 20g  - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g  - herbata czarna  A : 1,7,9 |
| K : 2063  B : 121g  T : 79g  WP : 229g  F : 18,2  WW : 42,1  Bł : 21  S : 1864 | K : 2130,8  B : 110  T : 62  WP : 274,2  F : 19,1  WW : 46,0  Bł : 18  S : 1955 | K : 2025  B : 79g  T : 85g  WP : 239g  F : 18,7  WW : 44,8  Bł : 18  S : 1977 | K : 2197  B : 88g  T : 84g  WP : 276g  F : 17,3  WW : 45,1  Bł : 17  S : 1881 | K : 2017  B : 91g  T : 90g  WP : 220g  F : 16,3  WW : 43,1  Bł : 22  S : 1930 | K : 2016  B : 76g  T : 95g  WP : 220g  F : 16,4  WW : 46,2  Bł : 23  S : 1897 | Kcal : 2185  B : 84 g  T : 94 g  WP : 252 g  NKT : 17,5  Bł : 32  S : 1968 |
|  |  |  |  |  |  |  |