|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek** | **Wtorek** | **Środa** | **Czwartek** | **Piątek** | **Sobota** | **niedziela** |
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | śniadanie |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - twarożek 100g  - wędlina 80g  - mix sałat  - herbata czarna  A :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - pasta jajeczna 100g  - ser żółty 40g  - rukola  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - ryba po grecku 70g  - wędlina 80g  - herbata czarna  A: 1,3,4,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - owsianka na mleku 150ml  - masło 20g  - sałatka jarzynowa 120g  - ser topiony 40g  - ogórek świeży  A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - twaróg w kawałku 150g  - ogórek świeży 20g  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - wędlina 80g  - rukola  - herbata czarna  A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło extra 20g  - serek wiejski z ogórkiem tartym 100g  - herbata czarna  A : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa kalafiorowa 450ml  - makaron 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 kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbasą 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  - kasza jęczmienna 100g  - mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g  - zasmażana biała kapusta 30g  - kompot  A: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Wafle ryżowe  A: | jabłko  A : | Wafle ryżowe  A : 1,3,7 | gofer  A : 1,3,7 | Jogurt  A : 7 | Budyń  A : 7 | Galaretka  A : |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | kolacja |
| - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - wędlina 80g  -pomidor/ogórek 20g  - herbata czarna  A: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - wędlina  - ogórek/pomidor 20g  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - parówki drobiowe 100g  - pomidor  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - wędlina 80g  - pomidor/ogórek 20g  - herbata czarna  A : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - ser żółty 40g  - mix sałat  - herbata czarna  A: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g  - masło 20g  - jajka na twardo 2szt.  - sałata masłowa  - herbata czarna  A: 1,3,7 | - Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g  - masło extra 20g  - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g  - herbata czarna  A : 1,7,9 |
| K : 2127,4  B : 109  T : 57  WP : 283,6  F : 18,7  WW : 38,7  Bł : 22  S : 1857 | K : 2075  B : 73g  T : 98g  WP : 235g  F : 19,5  WW : 43,6  Bł : 19  S : 1942 | K : 2003  B : 74g  T : 89g  WP : 231g  F : 18,6  WW : 43,6  Bł : 20  S : 1975 | K : 2017  B : 78g  T : 78g  WP : 257g  F : 17,8  WW : 44,6  Bł : 19  S : 1870 | K : 2009  B : 99g  T : 103g  WP : 185g  F : 16,2  WW : 41,4  Bł : 20  S : 1937 | K : 2004  B : 73g  T : 95g  WP : 220g  F : 16,4  WW : 46,3  Bł : 22  S : 1890 | Kcal : 2402  B : 110 g  T : 104 g  WP : 264 g  NKT : 16,4  Bł : 34  S : 1952 |
|  |  |  |  |  |  |  |