|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 czarnaA :1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g- masło 20g- pasta jajeczna 100g- ser żółty 40g- rukola- herbata czarnaA: 1,3,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g- masło 20g- ryba po grecku 70g- wędlina 80g- herbata czarnaA: 1,3,4,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g- owsianka na mleku 150ml- masło 20g- sałatka jarzynowa 120g- ser topiony 40g- ogórek świeżyA: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g- masło 20g- twaróg w kawałku 150g- ogórek świeży 20g- herbata czarnaA: 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 czarnaA : 1,3,7 |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | obiad |
| - zupa kalafiorowa 450ml- makaron 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 kiszoną kapustą, pieczarkami i kiełbasą 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- kasza jęczmienna 100g- mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g- zasmażana biała kapusta 30g- kompotA: 1, 3, 7 |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | podwieczorek |
| Wafle ryżoweA:  | jabłkoA :  | Wafle ryżoweA : 1,3,7 | goferA : 1,3,7 | JogurtA : 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 czarnaA: 1,3,7,9 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g- masło 20g- wędlina - ogórek/pomidor 20g- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g- masło 20g- parówki drobiowe 100g- pomidor- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g- masło 20g- wędlina 80g- pomidor/ogórek 20g - herbata czarnaA : 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g- masło 20g- ser żółty 40g- mix sałat- herbata czarnaA: 1,7 | - chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g- masło 20g- jajka na twardo 2szt.- sałata masłowa- herbata czarnaA: 1,3,7 | - Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g- masło extra 20g- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g- herbata czarnaA : 1,7,9 |
| K : 2127,4B : 109T : 57WP : 283,6F : 18,7WW : 38,7Bł : 22S : 1857 | K : 2075B : 73gT : 98gWP : 235gF : 19,5WW : 43,6Bł : 19S : 1942 | K : 2003B : 74gT : 89gWP : 231gF : 18,6WW : 43,6Bł : 20S : 1975 | K : 2017B : 78gT : 78gWP : 257gF : 17,8WW : 44,6Bł : 19S : 1870 | K : 2009 B : 99gT : 103gWP : 185gF : 16,2WW : 41,4Bł : 20S : 1937 | K : 2004B : 73gT : 95gWP : 220gF : 16,4WW : 46,3Bł : 22S : 1890 | Kcal : 2402B : 110 gT : 104 gWP : 264 gNKT : 16,4Bł : 34S : 1952 |
|  |  |  |  |  |  |  |