

<b>Poniedziałek</b>	<b>Wtorek</b>	<b>Środa</b>	<b>Czwartek</b>	<b>Piątek</b>	<b>Sobota</b>	<b>niedziela</b>
<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>Śniadanie</b>	<b>śniadanie</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g</li> <li>- masło 10g</li> <li>- twaróg 100g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g</li> <li>- masło 10g</li> <li>- pasta jajeczna 100g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g</li> <li>- masło 10g</li> <li>- ryba po grecku 70g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,4,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- masło 10g</li> <li>- sałatka jarzynowa 120g</li> <li>- ser topiony 40g</li> <li>- papryka</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g</li> <li>- masło 10g</li> <li>- twaróg w kawałku 120g</li> <li>- ogórek świeży 20g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g</li> <li>- masło 10g</li> <li>- wędlina 80g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g</li> <li>- masło 10g</li> <li>- serek wiejski z ogórkiem tartym 100g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>
<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>Obiad</b>	<b>obiad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brukselkowa 450ml</li> <li>- makaron pełnoziarnisty z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym 350g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa ogórkowa z ryżem 450ml</li> <li>- udko z kurczaka 100g</li> <li>- ziemniaki gotowane 200g</li> <li>- zasmażana kapusta biała 110g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa 450ml</li> <li>- zapiekanka z makaronu pełnoziarnistego z pieczarkami i szynką 350g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa koperkowa 450ml</li> <li>- mięso w kawałku w sosie 100g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- buraczki zasmażane 100g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa brokułowa 450ml</li> <li>- ryba pieczona 120g</li> <li>- ryż biały 100g</li> <li>- marchew tarta z jabłkiem 110g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1,3,4,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem szpinakowa 450ml</li> <li>- pierogi z serem 350g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- mięso pieczone wieprzowe w sosie 120g</li> <li>- zasmażana biała kapusta 100g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
Ciasto marchewkowe	kisiel	mandarynka	jabłko	Jogurt	Budyń	Galaretka
				A : 7	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 10g - wędlina 80g - pomidor 20g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 10g - humus z ciecierzycy 110 g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 10g - wędlina 80g - pomidor/ogórek 20g - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 10g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna	- chleb mieszany z płatkami owsianymi 90g - masło 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna	- Chleb mieszany z płatkami owsianymi 100g - masło 10g - pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g - herbata czarna
A: 1,3,7,9	A: 1,7	A: 1,7	A : 1,7	A: 1,7	A: 1,3,7	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