

<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 pszenny 60g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twarożek 150g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 90g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- jajecznica na wodzie</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 90g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- ryba po grecku z warzywami 70g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,4,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 60g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- sałatka jarzynowa 120g</li> <li>-sałata masłowa</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 90g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twaróg w kawałku 120g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb pszenny 90g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- rukola</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A : 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- owsianka na mleku 150 ml</li> <li>- chałka drożdżowa z kruszonką 100g</li> <li>-margaryna miękka 10g</li> <li>- dżem 50g</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 ziemniaczana 450ml</li> <li>- makaron z gotowanym kurczakiem i warzywami w sosie jogurtowym 350g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z dyni 450ml</li> <li>- udko z kurczaka gotowane 100g</li> <li>- ziemniaki gotowane 200g</li> <li>- brokuł gotowany 100g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A : 7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grysikowa 450ml</li> <li>- kluski leniwe 150g</li> <li>-surówka z marchewki i brzoskwini 110 g</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>- pulpet drobiowy gotowany 100g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- marchew gotowana 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 sokiem z cytryny 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>- kopytka 120g</li> <li>- gulasz drobiowy z marchewką 100g</li> <li>- gotowane plastry cukinii 100g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>

Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	podwieczorek
biszkopty	kisiel	mandarynka	mandarynka	jogurt	budyń	Galaretka na słodko
A: 1,3,7			A : 1,3,7	A : 7	A : 7	A :
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	kolacja
- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - mix sałat - pomidor bez skórki - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - mozzarella odtłuszczona 80g - mix sałat - pomidor bez skórki - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - mix sałat - pomidor bez skórki - herbata czarna	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - mix sałat - pomidor bez skórki - herbata czarna	- Chleb pszenny 90g - margaryna miękka 10g - dżem 70g - herbata czarna	- Chleb pszenny 90g - margaryna miękka 10g - wędlina 60 g - mix sałat - pomidor bez skórki - herbata czarna	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 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: 1,7	A : 1,7,9
K : 2175 B : 124g T : 80g WP : 254g F : 18,2 WW : 42,0 Bł : 20 S : 1832	K : 2026 B : 80g T : 81g WP : 251g F : 19,0 WW : 46,1 Bł : 17 S : 1936	K : 2030 B : 64g T : 76g WP : 283g F : 18,8 WW : 45,2 Bł : 18 S : 1964	K : 2018 B : 78g T : 78g WP : 255g F : 17,3 WW : 45,1 Bł : 16 S : 1861	K : 2000 B : 84g T : 85g WP : 236g F : 16,5 WW : 43,1 Bł : 21 S : 1910	K : 2066 B : 65g T : 90g WP : 250g F : 16,0 WW : 46,4 Bł : 20 S : 1873	Kcal : 2185 B : 84 g T : 94 g WP : 252 g NKT : 17,5 Bł : 32 S : 1968