

<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 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twarożek 100g</li> <li>- wędlina 60g</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 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- margaryna miękka 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 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- ryba po grecku 70g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- mix sałat</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 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- sałatka jarzynowa 100g</li> <li>- ser topiony 40g</li> <li>- papryka 20g</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twaróg w kawałku 100g</li> <li>- dżem 70g</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 70g</li> <li>- chleb pszenny 30g</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 150ml</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 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 brązowy 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>- kopytka 120g</li> <li>- gulasz drobiowy z marchewką 100g</li> <li>- surówka z kapusty pekińskiej 100g</li> <li>- woda z sokiem</li> </ul> <p>A: 1, 3, 7</p>

<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>podwieczorek</b>
Ciasto marchewkowe A: 1,3,7	Kisiel	mandarynka	jabłko	jogurt A : 7	budyń A : 7	Galaretką na słodko
<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Kolacja</b>	<b>kolacja</b>
- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,3,7,9	- chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - humus z ciecierzycy 120 g - herbata czarna A: 1,7,11	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - parówki drobiowe 100g - pomidor 20g - herbata czarna A: 1,7	- chleb pszenny 30g - margaryna miękka 10g - wędlina 60g - pomidor/ogórek 20 g - herbata czarna A : 1,7	- Chleb pszenny 30g - margaryna miękka 10g - ser żółty 40g - mix sałat - herbata czarna A: 1,7	- Chleb pszenny 30g - margaryna miękka 10g - jajka na twardo 2szt. - sałata masłowa - herbata czarna A: 1,3,7	- Chleb pszenny 60g - margaryna miękka 10g - 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