

| <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>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- rukola</li> <li>- pomidor</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A :1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twarożek 100g</li> <li>- ser topiony 30g</li> <li>- papryka</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- owsianka na mleku 150ml</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- jajko na twardo</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- mix sałat</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,3,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- galaretką drobiowa 120g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- rukola</li> </ul> <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- twarożek 100g</li> <li>- ser żółty 40g</li> <li>- buraczki kiszzone</li> <li>- herbata czarna</li> </ul> <p>A: 1,7</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- bułka pszenna 60g</li> <li>- chleb mieszany z płatkami owsianymi 35g</li> <li>- margaryna miękka 10g</li> <li>- wędlina 60g</li> <li>- papryka</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 jarzynowa 450ml</li> <li>- pierogi z mięsem 320g</li> </ul> <p>A: 1,3,9</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z białych warzyw 450ml</li> <li>- placki ziemniaczane z dynią i kurczakiem w sosie koperkowym 350g</li> </ul> <p>A: 1,3,7,9</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa kalafiorowa/ziemniaczkiem 450ml</li> <li>- spaghetti z mięsem mielonym drobiowym 300g</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa grochowa/grysiowa 450ml</li> <li>- udko pieczone 120g</li> <li>- kasza jęczmienna 100g</li> <li>- surówka z kapusty białej 110g</li> </ul> <p>A: 1,7</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa krem z dyni 450ml</li> <li>- ryż z cynamonem, jabłkiem i serkiem 250g</li> </ul> <p>A: 1,7</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- zupa barszcz czerwony 450ml</li> <li>- wątróbka drobiowa smażona z cebulą 100g</li> <li>- ziemniaki gotowane 200g</li> <li>- ogórek kiszony</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- rosół z makaronem 450ml</li> <li>- kopytka 100g</li> <li>- gulasz wieprzowy w sosie 100g</li> <li>- zasmażana czerwona kapusta 110g</li> </ul> <p>A : 1,3,7</p>                |

|  |   |   |   |  |  |   |
|--|---|---|---|--|--|---|
|  |   |   |   |  |  |   |
| Podwieczorek   | Podwieczorek  | Podwieczorek  | Podwieczorek  | Podwieczorek   | Podwieczorek   | podwieczorek  |
| Jabłko<br>A:   | Ciasto marchewkowe<br>A : 1,3,7   | Jogurt<br>A : 7   | Ciasto owsiane<br>A : 1,3,7   | kisiel<br>A : 1  | budyń<br>A : 7   | Galaretka na słodko<br>A :  |
| Kolacja  | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja   | Kolacja  | Kolacja  | kolacja   |
| - chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>-rukola<br>- ogórek świeży<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,7 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- sałata masłowa<br>- sałatka jarzynowa 120g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7,9 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta z makreli i twarogu 100g<br>-pomidor<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7 | -chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- wędlina 60g<br>- pomidor<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>-sałata masłowa<br>- ryba po grecku z warzywami 70g<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,4,7,9 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasta jajeczna 100g<br>- sałata masłowa<br>- herbata czarna<br><br>A: 1,3,7 | - Chleb pszenny 60g<br>- margaryna miękka 10g<br>- pasztet z mięsa mieszanego z warzywami 100g<br>- herbata czarna<br><br>A : 1,7,9 |
| K : 2112<br>B : 105g<br>T : 105g<br>WP : 201g<br>NKT : 17,6<br>B : 35<br>S : 1943  | K : 2185<br>B : 91g<br>T : 103g<br>WP : 222g<br>NKT : 17,3<br>B : 32<br>S : 1969  | K : 2322<br>B : 100g<br>T : 105g<br>WP : 239g<br>NKT : 18,9<br>B : 33<br>S : 1955   | K : 2209<br>B : 102g<br>T : 103g<br>WP : 227g<br>NKT : 16,8<br>B : 34<br>S : 1973                             | K :2016<br>B : 85g<br>T : 89g<br>WP : 219g<br>NKT : 17,2<br>B : 31<br>S : 1925   | K : 2179<br>B : 71g<br>T : 105g<br>WP : 233g<br>NKT : 16,3<br>B : 32<br>S : 1951   | K : 2266<br>B : 96<br>T : 72<br>WP : 292,7<br>NKT : 17,5<br>B : 32<br>S : 1968  |
|  |   |   |   |  |  |   |

