|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **ŚNIADANIE** | **OBIAD** | **PODWIECZOREK** |
| Poniedziałek | Płatki żytnie z mlekiem,  weka z masełkiem i pomidorem, Herbata z sokiem malinowym (1,3,7) 299kcal | Zupa koperkowa z makaronem na bulionie mięsno - warzywnym (1,3,7,9)   Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną  i surówką z kapusty pekińskiej z kukurydzą (1,3,7,9), kompot owocowy 806 kcal | Kanapka z chleba pszenno żytniego z powidłami, mleko (1,3,7) 268 kcal |
| Wtorek | Kanapka z chleba pszenno żytniego z pasztetem i ogórkiem, kawa zbożowa (1,3,7) 359 kcal | Zupa z soczewicy na bulionie mięsno - warzywnym (1,3,7,9)   Risotto warzywne z kurczakiem, kompot jabłkowy (1,3,7,) 684 kcal | Ciasto marchewkowe, mleko, arbuz (1,3,7) 294 kcal |
| Środa | Jajko w sosie jogurtowym  ze szczypiorkiem i ogórkiem kiszonym, kanapka z chleba kukurydzianego z masełkiem, kakao (1,3,7) 312 kcal | Krem brokułowy z grzankami pszennymi  na bulionie mięsno - warzywnym (1,3,7,9)   spaghetti bolognese z surówką z pomidora  i ogórka (1,3,7,9), kompot owocowy  838 kcal | Kefir z borówkami, herbata owocowa, bułeczka pszenna (1,3,7) 216 kcal |
| Czwartek | Twarożek z miodem, kanapka  z chleba graham z masełkiem, marchewka do schrupania, herbata z cytryną (1,3,7) 365 kcal | Rosół drobiowo – wołowy z makaronem (1,3,7,9)   Pałka z kurczaka panierowana  z ziemniakami i surówką colesław (1,3,7,9), kompot owocowy 710 kcal | Kanapka z chleba ziarnistego  z pomidorem, ogórkiem  i szczypiorkiem, kakao (1,3,7) 258 kcal |
| Piątek | Kanapka z chleba pszenno – żytniego z rybną w pomidorach, kawa z mlekiem (1,3,4,7,9)  232 kcal | Zupa pomidorowa z ryżem na bulionie mięsno – warzywnym (1,3,7,9)  Naleśniki z serem, truskawki (1,3,7,9), kompot owocowy 766 kcal | Migdałowe jagły, chrupki kukurydziane, śliwka, mleko (1,37) 312 kcal |