**PONIEDZIAŁEK**

**Śniadanie**

Bułeczka wrocławska/

Chlebek staropolski z masłem (60g+5g)

Parówki z indyka na gorąco (35g)

Twarożek wiejski ze szczypiorkiem (25g)

Herbatka z cytryną (200ml)

**Obiad**

Zupa jarzynowa z kaszką jaglaną (200ml)

Pierś z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym (150g),

Ryż (90g)

Kompot z porzeczki (200ml)

**Podwieczorek**

Kisiel truskawkowy z tartym jabłkiem (200ml

Wafle kukurydziane

RAZEM : 1200 kcal

**WTOREK**

**Śniadanie**

Chlebek pszenny z ziarnami słonecznika/

Bułeczka wyborowa z masłem (60g+5g)

Szynka wiśniowa (20g) Ser żółty (25g)

Pasztet z indyka (25g), Warzywa do kanapek (15g)

Herbatka z sokiem malinowym (200ml)

**Obiad**

Kapuśniak z ziemniakami (200ml)

Strogonow wieprzowy (100g)

Kasza gryczana (80g), Fasolka szparagowa (60g)

Kompot ze śliwek (200ml)

**Podwieczorek**

Budyń czekoladowy z tartą gruszką (200ml)

Chleb chrupki, jabłko

RAZEM : 1210 kcal

**ŚRODA**

**Śniadanie**

Kaszka manna gotowana na mleku 2% (200ml)

Bagietka/Chlebek razowy z masłem (45g+5g)

Serek topiony (20g) lub Twarożek ze

szczypiorkiem (20g) lub Schab pieczony (20g)

Warzywa do kanapek (15g),Herbatka miętowa (200ml)

**Obiad**

Zupa ogórkowa z ziemniakami (200ml)

Kotlet schabowy (100g)

Makaron pełnoziarnisty (80g), Buraczki (70g)

Kompot z porzeczki (200ml)

**Podwieczorek**

Mandarynka/Jabłko (50g)

Wafle kukurydziane

RAZEM : 1195 kcal

**CZWARTEK**

**Śniadanie**

Płatki ryżowe gotowane na mleku 2% (200ml)

Chlebek razowy z masłem (60g+5g))

Kiełbaska żywiecka (20g) lub Pasta z tuńczyka

z zielonym groszkiem i szczypiorkiem (20g),

Warzywa do kanapek (30g)

Herbata z sokiem malinowym (200ml)

**Obiad**

Barszcz ukraiński z ziemniakami (200ml)

Naleśniki z serem białym i rodzynkami (180)

Kompot z jabłek i cytryn (200ml)

**Podwieczorek**

Gruszka/Śliwka (50g)

Chrupki kukurydziane

RAZEM : 1205 kcal

**PIĄTEK**

**Śniadanie**

Musli gotowane na mleku 2% (200ml)

Chlebek żytni/Bułeczka paryska z masłem (60g+5g)

Pasta jajeczna z makrelą i ogórkiem kiszonym (30g),

Twarożek z rzodkiewką (30g)

Herbatka miętowa (200ml)

**Obiad**

Zupa pieczarkowa z ziemniakami (200ml)

Kotleciki z morszczuka (100g)

Ryż brązowy (80g), Surówka z kiszonego

ogórka i cebulki (60g),Kompot z jabłek i cytryn(200ml)

**Podwieczorek**

Kiwi/Banan (35g), chleb chrupki

RAZEM: 1220 kcal