

Dni tygodnia	Śniadanie	Zupa	Danie drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Kanapki z twarogiem i jajkiem + warzywa + herbata Chleb pszenno-żytni 120 g (2) Masło 10 g (3) Twaróg półtłusty 80 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Szcypiorek 10 g — Pomidor 150 g — Ogórek świeży 100 g — Herbata 250 ml	Zupa jarzynowa z kaszą Wywar warzywny 300 ml (8) Kasza jęczmienna 40 g (2) Ziemniaki 100 g Marchew 50 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	Pieczony filet z kurczaka, ziemniaki i surówka Filet z kurczaka 160 g Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z pastą jajeczną i warzywami + kefir Chleb graham 120 g (2) Masło 5 g (3) Jajka gotowane 2 szt. / 100g (1) Jogurt naturalny 30 g (3) Szcypiorek 10 g Pomidor 150 g Papryka 100 g Kefir 2% 250 ml (3)	Wartość energetyczna ok. 2110 kcal Sód ok. 2400 mg Białko ok. 125 g Tłuszcze ok. 70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 270 g Cukry ok. 55 g Błonnik ok. 38 g
Wtorek	Owsianka z jabłkiem i bananem + kanapka z twarogiem Płatki owsiane 70 g (2) Mleko 2% 300 ml (3) Jabłko 150 g Banan 100 g Orzechy włoskie 15 g (7) Chleb graham 60 g (2) Twaróg półtłusty 50 g (3) Masło 5 g (3)	Zupa pomidorowa z ryżem Wywar warzywny 300 ml (8) Pomidory przecierane 200 g Ryż 40 g Śmietana 12% 30 g (3)	Pulpeciki z indyka, kasza i surówka Pulpeciki z indyka 180 g (1, 2) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (2) Surówka z białej kapusty i marchewki 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z szynką drobiową, serem i warzywami + kefir Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 5 g (3) Szynka drobiowa 70 g (6*) Ser żółty 30 g (3) Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Sałata 50 g Kefir 2% 250 ml (3)	Wartość energetyczna ok. 2140 kcal Sód ok. 2500 mg Białko ok. 130 g Tłuszcze ok. 73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 21 g Węglowodany ok. 275 g Cukry ok. 60 g Błonnik ok. 40 g
Środa	Kanapki z pastą jajeczną i warzywami + jogurt naturalny Chleb graham 120 g (2) Masło 10 g (3) Jajka gotowane 2 szt. / 100 g (1) Jogurt naturalny 40 g (3)	Zupa krupnik Wywar warzywny 300 ml (8) Kasza jęczmienna 45 g (2) Ziemniaki 100 g Marchew 50 g	Dorsz pieczony, ziemniaki i surówka Filet z dorsza 180 g (4) Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z kapusty	Kanapki z twarogiem i warzywami + jabłko Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 5 g (3) Twaróg półtłusty 120 g	Wartość energetyczna ok. 2120 kcal Sód ok. 2450 mg Białko ok. 132 g Tłuszcze ok. 71 g

	Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Jogurt naturalny 150 g (3)	Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	kiszzonej i marchewki 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	(3) Jogurt naturalny 40 g (3) Szczypiorek 10 g Rzodkiewka 100 g Papryka 100 g Sałata 50 g Jabłko 150 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 272 g Cukry ok. 52 g Błonnik ok. 41 g
Czwartek	Kanapki z pastą z makreli, twarogiem i warzywami + mleko Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 10 g (3) Makrela wędzona 70 g (4) Twaróg półtłusty 60 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Mleko 2% 250 ml (3)	Zupa koperkowa Wywar warzywny 300 ml (8) Ziemniaki 120 g Marchew 50 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8) Koperek 15 g Śmietana 12% 30 g (3)	Gulasz drobiowy, ziemniaki i surówka Filet z kurczaka 170 g Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z twarogiem i warzywami + gruszka Chleb graham 120 g (2) Masło 5 g (3) Twaróg półtłusty 120 g (3) Jogurt naturalny 40 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Papryka 100 g Sałata 50 g Gruszka 150 g	Wartość energetyczna ok. 2130 kcal Sód ok. 2650 mg Białko ok. 134 g Tłuszcze ok. 75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 21 g Węglowodany ok. 267 g Cukry ok. 50 g Błonnik ok. 38 g
Piątek	Kanapki z szynką drobiową, serem i warzywami + kefir, Chleb pszenno-żytni 120 g (2) Masło 10 g (3) Szynka drobiowa 70 g (6*) Ser żółty 30 g (3) Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Sałata 30 g Kefir 2% 250 ml (3)	Zupa fasolowa Fasola biała gotowana 80 g Ziemniaki 100 g Marchew 60 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8) Wywar warzywny 300 ml (8) Olej rzepakowy 5 g	Pieczeń z indyka, kasza gryczana i surówka Pieczeń z indyka 170 g Kasza gryczana gotowana 250 g Surówka z białej kapusty i marchewki 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z pastą jajeczno-twarogową i warzywami Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 5 g (3) Jajko gotowane 1 szt. / 50 g (1) Twaróg półtłusty 80 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Papryka 100 g Sałata 50 g	Wartość energetyczna ok. 2150 kcal Sód ok. 2550 mg Białko ok. 132 g Tłuszcze ok. 74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 21 g Węglowodany ok. 278 g Cukry ok. 54 g Błonnik ok. 42 g

Sobota	Owsianka z owocami + kanapka z twarożkiem Płatki owsiane 70 g (2) Mleko 2% 300 ml (3) Jabłko 150 g Banan 100 g Orzechy włoskie 15 g (7) Chleb graham 60 g (2) Twaróg półtłusty 60 g (3) Masło 5 g (3)	Zupa jarzynowa Wywar warzywny 300 ml (8) Ziemniaki 120 g Marchew 60 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	Ryba pieczona, ziemniaki i surówka z buraka Filet z morszczuka 180 g (4) Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z buraka i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami + kefir Produkt Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 5 g (3) Tuńczyk w sosie własnym 90 g (4) Twaróg półtłusty 50 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Sałata 50 g Kefir 2% 250 ml (3)	Wartość energetyczna ok. 2160 kcal Sód ok. 2450 mg Białko ok. 136 g Tłuszcze ok. 75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 280 g Cukry ok. 62 g Błonnik ok. 43 g
Niedziela	Kanapki z pastą jajeczną, twarożkiem i warzywami + mleko Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 10 g (3) Jajka gotowane 2 szt. / 100 g (1) Twaróg półtłusty 60 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Mleko 2% 250 ml (3)	Rosół z makaronem Rosół drobiowo-warzywny 300 ml (8) Makaron gotowany 120 g (1, 2) Marchew 50 g Pietruszka 20 g	Pieczon z kurczaka, ziemniaki i surówka Pierś z kurczaka pieczona 170 g Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z twarożkiem i warzywami + jabłko Chleb graham 120 g (2) Masło 5 g (3) Twaróg półtłusty 120 g (3) Jogurt naturalny 40 g (3) Szczypiorek 10 g Papryka 100 g Pomidor 150 g Sałata 50 g Jabłko 150 g	Wartość energetyczna ok. 2140 kcal Sód ok. 2400 mg Białko ok. 135 g Tłuszcze ok. 72 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 275 g Cukry ok. 56 g Błonnik ok. 40 g
alergeny	1 – jaja, 2 – gluten, 3 – mleko i produkty mleczne, 4 – ryby, 5 – orzeszki ziemne, 6 – soja, 7 – orzechy, 8 – seler, 9 – gorczyca, 10 – nasiona sezamu, 11 – dwutlenek siarki i siarczyny, 12 – łubin, 13 – mięczaki, 14 – skorupiaki * Przy szynce drobiowej alergen 6 – soja należy potwierdzić w specyfikacji konkretnego produktu				

