

Dni tygodnia	Śniadanie	Zupa	Danie drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Kanapki z twarożkiem i jajkiem + warzywa + herbata Chleb pszenno-żytni 120 g (2) Masło 10 g (3) Twaróg półtłusty 80 g (3) Jajko gotowane 1 szt. / 50 g (1) Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g — Pomidor 150 g — Ogórek świeży 100 g — Herbata 250 ml	Zupa krupnik Wywar warzywny 300 ml (8) Kasza jęczmienna 45 g (2) Ziemniaki 100 g Marchew 50 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	Kotlet mielony z indyka, ziemniaki i surówka Mięso mielone z indyka 170 g Jajko 30 g (1) Bułka tarta 15 g (2) Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z białej kapusty i marchewki 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami + kefir Chleb graham 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. 2150 kcal Sód ok. 2500 mg Białko ok. 137 g Tłuszcze ok. 74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 275 g Cukry ok. 52 g Błonnik ok. 41 g
Wtorek	Owsianka z jabłkiem i rodzynkami + kanapka z twarożkiem Płatki owsiane 70 g (2) Mleko 2% 300 ml (3) Jabłko 150 g Rodzynki 20 g Chleb graham 60 g (2) Twaróg półtłusty 60 g (3) Masło 5 g (3) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z ryżem Wywar warzywny 300 ml (8) Pomidory przecierane 200 g Ryż 45 g Śmietana 12% 30 g (3)	Filet z kurczaka, kasza gryczana i surówka Filet z kurczaka pieczony 170g Kasza gryczana gotowana 250 g Surówka z buraka i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z pastą jajeczną i warzywami + kefir Produkt Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 5 g (3) Jajka gotowane 2 szt. /100 g (1) 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. 2120 kcal Sód ok. 2350 mg Białko ok. 128 g Tłuszcze ok. 70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 280 g Cukry ok. 58 g Błonnik ok. 39 g

Środa	Kanapki z szynką drobiową, serem i warzywami + jogurt 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 100 g Sałata 30 g Jogurt naturalny 150 g (3)	Zupa ogórkowa Wywar warzywny 300 ml (8) Ziemniaki 120 g Ogórki kiszane 100 g Marchew 50 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8) Śmietana 12% 30 g (3)	Pieczeń z indyka, ziemniaki i surówka Pieczeń z indyka 170 g Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z twarogiem i warzywami + owoc Chleb graham 120 g (2) Masło 5 g (3) Twaróg półtłusty 120 g (3) Jogurt naturalny 40 g (3) Szcypiorek 10 g Pomidor 150 g Papryka 100 g Sałata 50 g Gruszka 150 g	Wartość energetyczna ok. 2140 kcal Sód ok. 2750 mg Białko ok. 134 g Tłuszcze ok. 75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 22 g Węglowodany ok. 270 g Cukry ok. 53 g Błonnik ok. 39 g .
Czwartek	Kanapki z pastą z jajka i twarogu + warzywa + 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) Szcypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Mleko 2% 250 ml (3)	Zupa fasolowa Fasola biała gotowana 80 g Wywar warzywny 300 ml (8) Ziemniaki 100 g Marchew 60 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	Dorsz pieczony, ziemniaki i surówka Dorsz pieczony 180 g (4) Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami + kefir Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 10 g (3) Tuńczyk w sosie własnym 90 g (4) Twaróg półtłusty 50 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Szcypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Sałata 50 g Kefir 2% 250 ml (3)	Wartość energetyczna ok. 2160 kcal Sód ok. 2500 mg Białko ok. 140 g Tłuszcze ok. 74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 275g Cukry ok. 53 g Błonnik ok. 43 g
Piątek	Kanapki z pastą z makreli i twarogu + warzywa + kefir Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 10 g (3)	Zupa jarzynowa Wywar warzywny 300 ml (8) Ziemniaki 120 g	Kotlet mielony z indyka, kasza jęczmienna i surówka Mięso mielone z indyka 170g	Kanapki z twarogiem i warzywami + jabłko Chleb żytni razowy 120 g (2)	Wartość energetyczna ok. 2140 kcal Sód ok. 2550 mg

	Makreła wędzona 70 g (4) Twaróg półtłusty 60 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Kefir 2% 250 ml (3)	Marchew 60 g Pietruszka 30 g Seler 30 (8)	Olej rzepakowy 15 g Jajko 30 g (1) Bułka tarta 15 g (2) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (2) Surówka z białej kapusty i marchewki 200 g Kompot owocowy 200 ml	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 Jabłko 150 g	Białko ok. 135 g Tłuszcze ok. 77 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 21 g Węglowodany ok. 268g Cukry ok. 51 g Błonnik ok. 41 g
Sobota	Kanapki z pastą jajeczną i warzywami + mleko Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 10 g (3) Jajka gotowane 2 szt. / 100 g (1) Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Mleko 2% 250 ml 3	Zupa pomidorowa z ryżem Wywar warzywny 300 ml (8) Pomidory przecierane 200 g Ryż 45 g Marchew 50 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8) Śmietana 12% 30 g (3)	Pieczeń z kurczaka, ziemniaki i surówka Pierś z kurczaka pieczona 170 g Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z buraka i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z twarogiem i warzywami + gruszka Chleb żytni razowy 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. 2350 mg Białko ok. 130 g Tłuszcze ok. 71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 275g Cukry ok. 57 g Błonnik ok. 40 g
Niedziela	Kanapki z twarogiem, jajkiem i warzywami + mleko Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 10 g (3) Twaróg półtłusty 80 g (3) Jajko gotowane 1 szt. / 50 g (1) Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Mleko 2% 250 ml (3)	Zupa jarzynowa Wywar warzywny 300 ml (8) Ziemniaki 120 g Marchew 60 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	Dorsz pieczony, ziemniaki i surówka Dorsz pieczony 180 g (4) Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z marchewki i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami + kefir Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 5 g (3) Tuńczyk w sosie własnym 90 g (4) Twaróg półtłusty 50 g (3)	Wartość energetyczna ok. 2150 kcal Sód ok. 2450 mg Białko ok. 139 g Tłuszcze ok. 73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 276g Cukry ok. 54 g

				Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Papryka 100 g Sałata 50 g Kefir 2% 250 ml (3)	Błonnik ok. 42 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				