

Dni tygodnia	Śniadanie	Zupa	Danie drugie	Kolacja	Wartości odżywcze
Poniedziałek	Kanapki z pastą twarogowo-jajeczną i warzywami + 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 koperkowa z ziemniakami 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)	Pieczeń z indyka, kasza jęczmienna i surówka Pieczeń z indyka 170 g Kasza jęczmienna gotowana 250 g (2) 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 pszenno-żytni 120 g (2) Masło 5 g (3) Tuńczyk w sosie własnym 80 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. 2140 kcal Sód ok. 2450 mg Białko ok. 136 g Tłuszcze ok. 73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 274g Cukry ok. 52 g Błonnik ok. 41 g
Wtorek	Śniadanie Owsianka z jabłkiem i bananem + kanapka z twarożkiem Płatki owsiane 70 g (2) Mleko 2% 300 ml (3) Jabłko 150 g Banan 100 g Chleb graham 60 g (2) Twaróg półtłusty 60 g (3) Masło 5 g (3) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem Wywar warzywny 300 ml (8) Pomidory przecierane 200 g Makaron 45 g (1, 2) Śmietana 12% 30 g (3)	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 marchewki i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z serem, szynką drobiową 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. 2160 kcal Sód ok. 2550 mg Białko ok. 132 g Tłuszcze ok. 75 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 21 g Węglowodany ok. 280g Cukry ok. 58 g Błonnik ok. 40 g

Środa	Kanapki z pastą jajeczną, twarogiem i warzywami + jogurt Chleb graham 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 Jogurt naturalny 150 g	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)	Dorsz pieczony, ziemniaki i surówka z buraka Dorsz pieczony 180 g (4) Ziemniaki gotowane 300 g Burak gotowany 150 g Jabłko 50 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z twarogiem i warzywami + jabłko 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 Salata 50 g Jabłko 150 g	Wartość energetyczna ok. 2130 kcal Sód ok. 2400 mg Białko ok. 134 g Tłuszcze ok. 71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 272g Cukry ok. 53 g Błonnik ok. 42 g
Czwartek	Kanapki z pastą z tuńczyka, twarogiem i warzywami + mleko Chleb pszenno-żytni 120 g (2) Masło 10 g (3) Tuńczyk w sosie własnym 80 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 jarzynowa Wywar warzywny 300 ml (8) Ziemniaki 100 g Marchew 60 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	Pieczeń z kurczaka, kasza gryczana i surówka Pieczeń z kurczaka 170 g Kasza gryczana gotowana 250g Surówka z białej kapusty i marchewki 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z serem i warzywami + kefir Chleb graham 120 g (2) Masło 5 g (3) Ser żółty 40 g (3) Szynka drobiowa 60 g (6*) Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Salata 50 g Kefir 2% 250 ml (3)	Wartość energetyczna ok. 2150 kcal Sód ok. 2600 mg Białko ok. 138 g Tłuszcze ok. 74 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 22 g Węglowodany ok. 270g Cukry ok. 51 g Błonnik ok. 40 g
Piątek	Kanapki z twarogiem, jajkiem i warzywami + kefir 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)	Zupa fasolowa Fasola biała gotowana 80 g Wywar warzywny 300 ml (8) Ziemniaki 100 g Marchew 60 g	Filet z indyka, ziemniaki i surówka Filet z indyka pieczony 180 g Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z marchewki i	Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami + jogurt Chleb graham 120 g (2) Masło 5 g (3) Tuńczyk w sosie własnym	Wartość energetyczna ok. 2170 kcal Sód ok. 2400 mg Białko ok. 141 g Tłuszcze ok. 72 g Kwasy tłuszczowe

	Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Kefir 2% 250 ml (3)	Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	90 g (4) Twaróg półtłusty 50 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Papryka 100 g Sałata 50 g Jogurt naturalny 150 g (3)	nasycone ok. 19 g Węglowodany ok. 280g Cukry ok. 56 g Błonnik ok. 43 g
Sobota	Owsianka z jabłkiem i rodzynekami + kanapka z twarożkiem Płatki owsiane 70 g (2) Mleko 2% 300 ml (3) Jabłko 150 g Rodzynek 20 g Chleb graham 60 g (2) Twaróg półtłusty 60 g (3) Masło 5 g (3) Herbata 250 ml	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)	Dorsz pieczony, kasza jęczmienna i surówka Dorsz pieczony 180 g (4) Kasza jęczmienna gotowana 250 g (2) Surówka z buraka i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z pastą jajeczną i warzywami + kefir Chleb żytni razowy 120 g (2) Masło 5 g (3) Jajka gotowane 2 szt./100g (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. 2150 kcal Sód ok. 2450 mg Białko ok. 136 g Tłuszcze ok. 72 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 278g Cukry ok. 58 g Błonnik ok. 42 g
Niedziela	Kanapki z pastą jajeczną, twarożkiem i warzywami + mleko Chleb graham 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	Rosół z makaronem Rosół drobiowo-warzywny 300 ml (8) Makaron 120 g (1, 2) Marchew 50 g Pietruszka 20 g Pieczeń z indyka 170 g	Pieczeń z indyka, ziemniaki i surówka Pieczeń z indyka 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 + kefir 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	Wartość energetyczna ok. 2140 kcal Sód ok. 2400 mg Białko ok. 137 g Tłuszcze ok. 71 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 276g

	Ogórek świeży 150 g Mleko 2% 250 ml (3)			Papryka 100 g Sałata 50 g Kefir 2% 250 ml (3)	Cukry ok. 55 g Błonnik ok. 41 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				