

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 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)	Filet z kurczaka, ziemniaki i surówka Filet z kurczaka pieczony 170 g 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 graham 120 g (2) Masło 5 g (3) Tuńczyk w sosie własnym 90 g (4 0) 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. 2450 mg Białko ok. 138 g Tłuszcze ok. 72 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 276g Cukry ok. 53 g Błonnik ok. 42 g
Wtorek	Kasza manna na mleku z musem jabłkowym + pieczywo z twarożkiem Kasza manna 60 g (2) Mleko 2% 300 ml (3) Jabłko 150 g Cynamon 1 g Chleb graham 70 g (2) Twaróg półtłusty 70 g (3) Masło 5 g (3) Herbata 250 ml	Zupa krem z dyni Dynia 200 g Ziemniaki 80 g Marchew 50 g Pietruszka 20 g Seler 30 g (8) Śmietana 12% 30 g (3)	Gulasz z indyka, ryż i surówka z buraka Filet z indyka 180 g Ryż gotowany 300 g Burak gotowany 150 g Jabłko 50 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Sałatka ziemniaczana z jajkiem i warzywami + pieczywo + kefir Ziemniaki gotowane 180 g Jajko gotowane 1 szt./50 g (1) Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Sałata 50 g Jogurt naturalny 50 g (3) Chleb żytni razowy 100 g (2) Masło 5 g (3) Kefir 2% 250 ml (3) Szczypiorek 10	Wartość energetyczna ok. 2120 kcal Sód ok. 2350 mg Białko ok. 125 g Tłuszcze ok. 68 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 19 g Węglowodany ok. 285g Cukry ok. 58 g Błonnik ok. 43 g

Środa	Jajecznica ze szczypiorkiem, pieczywo, warzywa + jogurt Jajka 2 szt. / 100 g (1) Masło 5 g (3) Chleb graham 120 g (2) Twaróg półtłusty 50 g (3) Pomidor 150 g Ogórek świeży 100 g Szczypiorek 10 g Jogurt naturalny 150 g (3) Herbata 250 ml	Zupa krupnik z warzywami Wywar warzywny 300 ml (8) Kasza jęczmienna 40 g (2) Marchew 50 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	Pulpety z kurczaka w sosie koperkowym, ziemniaki i surówka Pulpety z mięsa kurczaka 180 g Jajko 30 g (1) Bułka tarta 15 g (2) Śmietana 12% 30 g (3) Koperek 15 g Ziemniaki gotowane 300 g Surówka z czerwonej kapusty i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Pasta z twarogu i warzyw + pieczywo + owoc Chleb żytni razowy 120 g (2) Twaróg półtłusty 120 g (3) Jogurt naturalny 40 g (3) Masło 5 g (3) Rzodkiewka 80 g Ogórek świeży 100 g Pomidor 100 g Szczypiorek 10 g Gruszka 150 g Kefir 2% 200 ml (3)	Wartość energetyczna ok. 2160 kcal Sód ok. 2400 mg Białko ok. 132 g Tłuszcze ok. 70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 282g Cukry ok. 57 g Błonnik ok. 44 g
Czwartek	Płatki owsiane z bananem i jogurtem + kanapka z twarożkiem Płatki owsiane 60 g (2) Mleko 2% 250 ml (3) Banan 120 g Jogurt naturalny 100 g (3) Chleb graham 70 g (2) Twaróg półtłusty 60 g (3) Masło 5 g (3) Herbata 250 ml	Zupa pomidorowa z Wywar warzywny 300 ml (8) Pomidory przecierane 200 g Ryż 45 g Śmietana 12% 30 g (3)	ryba pieczona, 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 jajka i twarogu + warzywa + kefir Chleb żytni razowy 120 g (2) Jajko gotowane 1 szt./ 50g (1) Twaróg półtłusty 80 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Masło 5 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. 2350 mg Białko ok. 131 g Tłuszcze ok. 68 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 19 g Węglowodany ok. 282g Cukry ok. 61 g Błonnik ok. 42 g

Piątek	Kanapki z pastą z makreli i twarogu + warzywa + kefir Chleb graham 120 g (2) Masło 5 g (3) 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)	Zupa jarzynowa Wywar warzywny 300 ml (8) Ziemniaki 100 g Marchew 60 g Pietruszka 30 g Seler 30 g (8)	Gulasz z indyka, kasza gryczana i surówka Filet z indyka 180 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 z jajka i warzywami + jogurt 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 Papryka 100 g Salata 50 g Jabłko 150 g	Wartość energetyczna ok. 2160 kcal Sód ok. 2500 mg Białko ok. 137 g Tłuszcze ok. 73 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 274g Cukry ok. 54 g Błonnik ok. 41 g
Sobota	Omlet z jajek z warzywami + pieczywo + jogurt Jajka 2 szt. / 100 g (1) Mleko 2% 30 ml (3) Mąka pszenna 20 g (2) Masło 5 g (3) Pomidor 120 g Szczypiorek 10 g Chleb graham 80 g (2) Jogurt naturalny 150 g (3) Herbata 250 ml	Zupa z cukinii Cukinia 200 g Ziemniaki 100 g Marchew 50 g Pietruszka 20 g Seler 30 g (8) Śmietana 12% 30 g (3)	Pieczona pierś z kurczaka, puree ziemniaczane i surówka Pierś z kurczaka pieczona 180 g Ziemniaki 300 g Mleko 2% 30 ml (3) Surówka z buraka i jabłka 200 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z twarożkiem i warzywami + gruszka + kefir Chleb żytni razowy 120 g (2) Twaróg półtłusty 120 g (3) Jogurt naturalny 40 g (3) Masło 5 g (3) Szczypiorek 10 g Pomidor 150 g Ogórek świeży 150 g Salata 50 g Gruszka 150 g Kefir 2% 200 ml (3)	Wartość energetyczna ok. 2180 kcal Sód ok. 2350 mg Białko ok. 132 g Tłuszcze ok. 70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 20 g Węglowodany ok. 290g Cukry ok. 62 g Błonnik ok. 44 g

Niedziela	Jaglanka z jabłkiem i cynamonem + kanapka z twarożkiem Kasza jaglana 60 g Mleko 2% 300 ml (3) Jabłko 150 g Cynamon 1 g Chleb graham 70 g (2) Twaróg półtłusty 70 g (3) Masło 5 g (3) Herbata 250 ml	Rosół z makaronem Rosół drobiowo-warzywny 300 ml (8) Makaron 45 g (1, 2) Marchew 50 g Pietruszka 20 g Seler 30 g (8)	Pieczeń z indyka, ziemniaki i mizeria Pieczeń z indyka 180 g Ziemniaki gotowane 300 g Ogórek 150 g Jogurt naturalny 50 g (3) Koperek 10 g Olej rzepakowy 10 g Kompot owocowy 200 ml	Kanapki z pastą z tuńczyka i warzywami + kefir Chleb żytni razowy 120 g (2) Tuńczyk w sosie własnym 90 g (4) Twaróg półtłusty 50 g (3) Jogurt naturalny 30 g (3) Masło 5 g (3) Pomidor 150 g Ogórek świeży 100 g Salata 50 g Kefir 2% 250 ml (3) Szczypiorek 10 g	Wartość energetyczna ok. 2160 kcal Sód ok. 2400 mg Białko ok. 136 g Tłuszcze ok. 70 g Kwasy tłuszczowe nasycone ok. 19 g Węglowodany ok. 281g Cukry ok. 56 g Błonnik ok. 43 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				