



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Bursa. Czerwiec 2024

03.06.2024 - 21.06.2024





03.06.2024 (poniedziałek)

▶ 07:00 Śniadanie

Szynka drobiowa, mielona	4 plastry (80g)
Serek typu "Fromage", naturalny	2 łyżki (40g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Papryka czerwona	1/2 sztuki (120g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Klasyczne kakao na mleku bez cukru	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

▶ 13:00 Obiad

Kurczak w musztardzie	1 porcja
Piław z bulguru z cukinią	1 porcja
Surówka z buraka	1 porcja
Zupa ogórkowa	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Kisiel z owocami i herbatnikami

1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 18:00 Kolacja

Hot dog (2sztuki) z warzywami

1 porcja

Jogurtowy sos czosnkowy

1 porcja

Herbata zielona, parzona

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3228 kcal	Białko ogółem:	135.98 g
Węglowodany ogółem:	454.24 g	Błonnik pokarmowy:	53.29 g



04.06.2024 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie

Biały twarożek z warzywami	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Płatki owsiane gotowane na mleku	0.5 porcji
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

► 13:00 Obiad

Makaron z sosem szpinakowy i serem	1 porcja
Surówka z marchewki i selera	1 porcja
Zupa pomidorowa z ciecierzycą	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Koktajl bananowo - truskawkowy	1 porcja
--------------------------------	----------

Alergeny:

jaja
mleko

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

▶ **18:00 Kolacja**

Ekspresowa sałatka makaronowa z porem 1 porcja

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Chleb żytni razowy 4 kromki (140g)

Herbata z hibiskusa 1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3141 kcal	Białko ogółem:	118.37 g
Węglowodany ogółem:	448.68 g	Błonnik pokarmowy:	68.07 g

 05.06.2024 (środa)**► 07:00 Śniadanie**

Ser edamski, tłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Pasta z jajeczna z papryką i koperkiem.	1 porcja
Rzodkiewka	4 sztuki (60g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Kawa, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

► 13:00 Obiad

Gulasz z mięsem i warzywami	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa	1/2 woreczka (50g)
Surówka z białej kapusty i papryki	1 porcja
Zupa włoska	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Bułki i rogalce maślane

1 sztuka (100g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 18:00 Kolacja

Zapiekanka z warzywami, szynką, makaronem i mozzarellą

1 porcja

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Chleb żytni jasny

3 kromki (105g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3328 kcal	Białko ogółem:	140.88 g
Węglowodany ogółem:	423.43 g	Błonnik pokarmowy:	44.53 g

 06.06.2024 (czwartek)**► 07:00 Śniadanie**

Kiełbaski wiedeńskie, z szynki	2 sztuki (100g)
Ogórkowy serek	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Klasyczne kakao na mleku bez cukru	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

► 13:00 Obiad

Naleśniki z pieczarkami i serem	1 porcja
Zupa z czerwonej soczewicy z kurkumą	1 porcja
Grzanki ziołowe	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Drożdżówka z jabłkiem	1 sztuka (80g)
-----------------------	----------------

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

▶ **18:00 Kolacja**

Sałatka śledziowa

1.5 porcji

Chleb żytni razowy

4 kromki (140g)

Masło ekstra

1 plaster (10g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten
ryby

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3198 kcal	Białko ogółem:	141.98 g
Węglowodany ogółem:	384.65 g	Błonnik pokarmowy:	46.7 g

 07.06.2024 (piątek)**► 07:00 Śniadanie**

Serek kanapkowy ze szczypiorkiem - Hochland	2 i 1/2 łyżki (50g)
Ser gouda	50g
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Kawa, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

*** serek kanapkowy - może być innej firmy

► 13:00 Obiad

Kotlety jajeczne	1 porcja
Fasolka szparagowa żółta, gotowana	3/4 porcji (150g)
Ziemniaki purée	1 porcja (200g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja
Barszcz czerwony z ziemniakami	1 porcja

Alergeny:
jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Jabłko	1 sztuka (180g)
--------	-----------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1873 kcal	Białko ogółem:	71.84 g
Węglowodany ogółem:	240.55 g	Błonnik pokarmowy:	32.3 g



10.06.2024 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Salami popularne	5 plastrów (30g)
Ser myśliwski, pełnotłusty	2 i 1/2 plastra (50g)
Papryka żółta	1/2 sztuki (100g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pieczewo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1/2 plastra (5g)
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

▶ **13:00 Obiad**

Gulasz z indyka z warzywami	1 porcja
Surówka z pora, pomidorów i papryki	1 porcja
Kasza jęczmienna, perłowa	3/4 woreczka (75g)
Zupa jarzynowa z kalafiolem i ziemniakami	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką

1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 18:00 Kolacja

Tortilla po włosku z pesto

2 porcje

Herbata ziołowa, parzona

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3214 kcal	Białko ogółem:	139.25 g
Węglowodany ogółem:	375.73 g	Błonnik pokarmowy:	47.91 g



11.06.2024 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie

Twarożek z suszonymi pomidorami i bazylią	1 porcja
Szynka wieprzowa, gotowana	3 plastry (60g)
Papryka zielona	1/2 sztuki (70g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao na mleku bez cukru	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

► 13:00 Obiad

Zupa pomidorowa zabelana śmietaną z makaronem	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej z pomarańczą	1 porcja
Ryż z mięsem i warzywami	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Rogale kruche	1 sztuka (100g)
---------------	-----------------

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 18:00 Kolacja

Kuskus z warzywami i kielbasą 1 porcja

Chleb żytni jasny 4 kromki (140g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten
ryby

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3232 kcal	Białko ogółem:	127.83 g
Węglowodany ogółem:	479.5 g	Błonnik pokarmowy:	53.07 g



12.06.2024 (środa)

▶ **07:00 Śniadanie**

Płatki gryczane na mleku z miodem	1 porcja
Paszтет drobiowy	1 porcja
Ogórki kiszane	2 sztuki (120g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

▶ **13:00 Obiad**

Makaron z tuńczykiem i brokułem	1 porcja
Sałatka warzywna z sosem musztardowo-miodowym	1 porcja
Zupa cukiniowa	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten
ryby

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Galaretka owocowa 1 porcja

► 18:00 Kolacja

Sałatka gyros z kurczakiem 1 porcja

Chleb żytni jasny 4 kromki (140g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3062 kcal	Białko ogółem:	119.91 g
Węglowodany ogółem:	405.03 g	Błonnik pokarmowy:	52.7 g



13.06.2024 (czwartek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Kiełbaski wiedeńskie, z szynki	2 sztuki (100g)
Musztarda delikatesowa	2 łyżeczki (20g)
Ser mozzarella, light	40g
Pomidor	1 sztuka (180g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Klasyczne kakao na mleku bez cukru	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

▶ **13:00 Obiad**

Kotlety schabowe	1 porcja
Ziemniaki, gotowane	3 i 1/2 sztuki (300g)
Mizeria	1 porcja
Rosół z makaronem	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Banan 1 sztuka (120g)

Herbatniki 5 sztuk (25g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 18:00 Kolacja

Pasta z jajeczna z papryką i koperkiem. 1 porcja

Ogórek 3/4 sztuki (150g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Sałata 1/8 sztuki (10g)

Chleb żytni jasny 4 kromki (140g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

*** nasiona słonecznika dodać do pasty jajecznej:) można je uprzyżyć na patelni i dodać już ostudzone - maja lepszy smak

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3086 kcal	Białko ogółem:	132.71 g
Węglowodany ogółem:	394.57 g	Błonnik pokarmowy:	34.94 g



14.06.2024 (piątek)

► 07:00 Śniadanie

Pasta serowo-tuńczykowa z warzywami	1 porcja
Ser gouda, tłusty	2 plastry (50g)
Pomidor	1 sztuka (180g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten
ryby

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

► 13:00 Obiad

Pierogi z ziemniakami i serem	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej	1 porcja
Zupa szpinakowa	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Drożdżówka z porzeczką	1 i 1/4 sztuki (100g)
------------------------	-----------------------

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2443 kcal	Białko ogółem:	102.36 g
Węglowodany ogółem:	319.65 g	Błonnik pokarmowy:	28.13 g



17.06.2024 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Ser mozzarella, częściowo odtłuszczone mleko	3 plastry (60g)
Rzodkiewka	4 sztuki (60g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Musli z płatkami kukurydzianymi	2 łyżki (30g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	2/3 szklanki (150ml)
Kiełbasa żywiecka	5 plastrów (20g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

▶ **13:00 Obiad**

Francuskie kotleciki drobiowe	1 porcja
Ziemniaki, wczesne	3 i 1/3 sztuki (300g)
Surówka coleslaw	1 porcja
Wiosenny krem z botwinki	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Kisiel z owocami i kleksem z greckiego jogurtu

1 porcja

Alergeny:

mleko

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 18:00 Kolacja

Sałatka z kaszą jaglaną i ciecierzycą

1 porcja

Chleb żytni razowy

4 kromki (140g)

Masło ekstra

1 i 1/2 plastra (15g)

Alergeny:

gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3188 kcal	Białko ogółem:	129.62 g
Węglowodany ogółem:	446.23 g	Błonnik pokarmowy:	77.3 g



18.06.2024 (wtorek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Serek twarogowy, łososiowy	2 i 1/2 łyżki (50g)
Kiełbasa żywiecka	10 plastrów (40g)
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao na mleku bez cukru	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

▶ **13:00 Obiad**

Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty	1 porcja
Zupa koperkowa	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

▶ **15:00 Podwieczorek**

Czereśnie	2 garście (160g)
-----------	------------------

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:

mleko

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 18:00 Kolacja

Wrapy z szynką i warzywami

3 porcje

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja

mleko

gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3280 kcal	Białko ogółem:	131.1 g
Węglowodany ogółem:	402.61 g	Błonnik pokarmowy:	40.23 g



19.06.2024 (środa)

▶ **07:00 Śniadanie**

Parówki z szynki	2 sztuki (80g)
Ketchup, łagodny	1 i 1/3 łyżki (20g)
Ser gouda	50g
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten
ryby

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

▶ **13:00 Obiad**

Zapiekanka z ziemniaków i warzyw z serem.	1 porcja
Zupa gulaszowa po węgiersku	1 porcja
Sałata lodowa z sosem winegret z ziołami	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Biszkopty maślane 3 sztuki (30g)

Jabłko 1 sztuka (180g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 18:00 Kolacja

Sałatka z fetą i ostrym sosem 1 porcja

Chleb żytni razowy 4 kromki (140g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3081 kcal	Białko ogółem:	106.99 g
Węglowodany ogółem:	392.73 g	Błonnik pokarmowy:	61.39 g

 **20.06.2024** (czwartek)**► 07:00 Śniadanie**

Baleron gotowany	3 plastry (52g)
Świeży serek naturalny - Turek	4 łyżeczki (61g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

Alergeny które mogą występować w wędlinach: gorczyca, gluten, jaja, mleko, orzechy, seler, soja.

► 13:00 Obiad

Schab duszony w pomidorach z brokułami	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (75g)
Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i papryką czerwoną.	1 porcja
Zupa krem z zielonego groszku i pora	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Budyń czekoladowy

1 porcja

Alergeny:

mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 18:00 Kolacja

Pasta serowa z sardynkami i szczypiorkiem.

1 porcja

Pomidor

1 sztuka (180g)

Masło ekstra

1 i 1/2 plastra (15g)

Chleb żytni jasny

4 kromki (140g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten
ryby

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3023 kcal	Białko ogółem:	126.42 g
Węglowodany ogółem:	390 g	Błonnik pokarmowy:	42.88 g

 **21.06.2024** (piątek)**► 07:00 Śniadanie**

Jajka w sosie paprykowym	1 porcja
Ser edamski, tłusty	2 plastry (40g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Klasyczne kakao na mleku bez cukru	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 13:00 Obiad

Dorsz z żółtym curry	1 porcja
Ryż brązowy	1/4 szklanki (50g)
Surówka z marchewki i selera	1 porcja
Francuska zupa krem z pieczarek	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

► 15:00 Podwieczorek

Ciasteczka owsiane z jabłkami i cynamonem	1 porcja
---	----------

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

Alergeny które mogą występować w przyprawach: gluten, jaja, soję, seler, sezam, mleko, gorczycę, orzechy.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2211 kcal	Białko ogółem:	102.02 g
Węglowodany ogółem:	310.26 g	Błonnik pokarmowy:	42.82 g