



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Bursa. Maj 2024

06.05.2024 - 29.05.2024





06.05.2024 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	6 plastrów (90g)
Serek typu "Fromage", naturalny	2 i 1/2 łyżki (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)
Bułki grahamki	1 sztuka (100g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
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**

Gulasz z indyka z pieczarkami i kaszą	1 porcja
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora	1 porcja
Zupa pomidorowa zabelana śmietaną z makaronem	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

Alergeny:

mleko
gluten

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

► 15:00 Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z nadzieniem serowym 1 sztuka (100g)

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

Sałátka z pomidora, cebuli i jogurtu naturalnego 1 porcja

Chleb żytni razowy 4 kromki (140g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Kiełbaski bawarskie 2 sztuki (120g)

Musztarda 2 i 1/2 łyżeczki (25g)

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:	3061 kcal	Białko ogółem:	130.51 g
Węglowodany ogółem:	415.54 g	Błonnik pokarmowy:	49.3 g



07.05.2024 (wtorek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Salami pepperoni	6 plasterów (36g)
Ser mozzarella, light	100g
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Bułki grahamki	1 sztuka (100g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
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**

Makaron z sosem szpinakowy i pieczonym indykiem	1 porcja
Żurek z ziemniakami i kielbasą	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**

Ciasto z owocami	1 porcja
------------------	----------

Kiwi

1 sztuka (70g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

► 18:00 Kolacja

Zapiekanka z makaronu i cukinii 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.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3125 kcal	Białko ogółem:	119.6 g
Węglowodany ogółem:	427.27 g	Błonnik pokarmowy:	52.37 g

 **08.05.2024** (środa)**► 07:00 Śniadanie**

Szynka wiejska	4 plastry (60g)
Serek śmietankowy z ziołami	4 łyżki (100g)
Papryka zielona	1/2 sztuki (65g)
Sałata	1/8 sztuki (10g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Bułka żytnia	1 sztuka (70g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao	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

Kopytka z sosem pieczarkowym	1 porcja
Surówka z białej kapusty	1 porcja
Krupnik z kaszą	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

Banan 1 sztuka (120g)

► 18:00 Kolacja

Hot dog (2sztuki) z warzywami 1 porcja

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:	3176 kcal	Białko ogółem:	112.92 g
Węglowodany ogółem:	465.84 g	Błonnik pokarmowy:	41.43 g



09.05.2024 (czwartek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Pasztet wieprzowy, pieczony	3 plastry (90g)
Salata	1/8 sztuki (10g)
Pomidor	1 sztuka (180g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Bułki grahamki	1 sztuka (100g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
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**

Tradycyjne kotlety mielone	1 porcja
Surówka z buraczków	1 porcja
Ziemniaki puree	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja
Zupa jarzynowa z kalafiolem	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

▶ 15:00 Podwieczorek

Kisiel truskawkowy 1 porcja

▶ 18:00 Kolacja

Sałatka z tuńczykiem i ryżem 1 porcja

Chleb żytni razowy 2 kromki (70g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Pomidor 1/2 sztuki (90g)

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:	3100 kcal	Białko ogółem:	117.01 g
Węglowodany ogółem:	402.17 g	Błonnik pokarmowy:	47.57 g



10.05.2024 (piątek)

► 07:00 Śniadanie

Twarożek z rzodkiewką, szczypiorkiem i ogórkiem	1 porcja
Ser gouda, tłusty	2 plastry (50g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Bułki grahamki	1 sztuka (100g)
Klasyczne kakao	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

► 13:00 Obiad

Zupa grochowa	1 porcja
Naleśniki z jabłkami i serem twarogowym	1 porcja
Surówka z marchewki i selera	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

Gruszka, świeża	1 sztuka (140g)
-----------------	-----------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1966 kcal	Białko ogółem:	103.85 g
Węglowodany ogółem:	276.02 g	Błonnik pokarmowy:	33.28 g

 **13.05.2024** (poniedziałek)**► 07:00 Śniadanie**

Szynka kanapkowa	6 plastrów (90g)
Ser edamski, tłusty	3 plastry (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Ogórek	3/4 sztuki (150g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
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

Kurczak - udka pieczone w ziołach	1 porcja
Ziemniaki puree	1 porcja
Surówka coleslaw, gotowa	1 porcja (150g)
Zupa włoska	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

Borówka amerykańska, surowa 1/2 garści (25g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

► 18:00 Kolacja

Gulasz warzywny z ciecierzycą 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.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3188 kcal	Białko ogółem:	117.21 g
Węglowodany ogółem:	438.33 g	Błonnik pokarmowy:	44.55 g



14.05.2024 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie

Pasztet paprykowy	5 łyżek (100g)
Twarożek ze szczypiorkiem	2 i 1/2 łyżki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Klasyczne kakao	1 porcja
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.

► 13:00 Obiad

Gulasz z indyka w warzywach	1 porcja
Zupa fasolowa	1 porcja
Surówka z czerwonej kapusty	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**

Sałatka pieczarkowo-jajeczna z warzywami 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.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3245 kcal	Białko ogółem:	127.57 g
Węglowodany ogółem:	450.74 g	Błonnik pokarmowy:	55.09 g



15.05.2024 (środa)

► 07:00 Śniadanie

Owsianka czekoladowa	1 porcja
Twarożek ze szczypiorkiem, szynką i papryką czerwoną	1 porcja
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
Francuska zupa cebulowa	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

Deser jogurtowo- owocowy z wiórkami czekolady	1 porcja
---	----------

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

▶ 18:00 Kolacja

Burgery z indyka 1 porcja

Bułka do hamburgerów, wieloziarnista 2 sztuki (110g)

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.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2887 kcal	Białko ogółem:	134.51 g
Węglowodany ogółem:	369.97 g	Błonnik pokarmowy:	47.83 g



16.05.2024 (czwartek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Kiełbaski wiedeńskie, z szynki	2 sztuki (100g)
Musztarda	1 i 1/2 łyżeczki (15g)
Serek typu włoskiego	1/2 porcji (75g)
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Herbata czarna, napar z cukrem	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**

Dietetyczne kotlety z cukinii i indyka	1 porcja
Ziemniaki puree	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej	1 porcja
Zupa koperkowa	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

Krem bananowo -orzechowy

1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

► 18:00 Kolacja

Sałatka śledziowa

1 porcja

Chleb żytni razowy

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:	2948 kcal	Białko ogółem:	135.29 g
Węglowodany ogółem:	388.54 g	Błonnik pokarmowy:	45.57 g



17.05.2024 (piątek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Serek termizowany, pieczarkowy	6 i 2/3 łyżeczki (100g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Jajecznica z cebulą i warzywami	1 porcja
Ogórki kiszone	2 sztuki (120g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

▶ **13:00 Obiad**

Ryba po grecku	1 porcja
Ryż brązowy	1/3 szklanki (75g)
Surówka z kapusty kiszonej	1 porcja
Błyskawiczna zupa brokułowa	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.

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

► 15:00 Podwieczorek

Bułeczki z jabłkiem i kruszonką

1 sztuka (100g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2203 kcal	Białko ogółem:	98.69 g
Węglowodany ogółem:	319.97 g	Błonnik pokarmowy:	37.49 g



20.05.2024 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie

Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	4 plastry (60g)
Serek ze szczypiorkiem	4 łyżeczki (60g)
Papryka czerwona	1/2 sztuki (120g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
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

Francuskie kotleciki drobiowe	1 porcja
Ziemniaki ze skórą, gotowane	3 i 1/3 sztuki (300g)
Buraczki z jabłkiem i cebulą	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja
Zupa pomidorowa z ryżem	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

► 15:00 Podwieczorek

Deser z musem jabłkowym	1 porcja
-------------------------	----------

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

Chleb żytni jasny 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.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3290 kcal	Białko ogółem:	148.89 g
Węglowodany ogółem:	436.36 g	Błonnik pokarmowy:	46.7 g



21.05.2024 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie

Pasta twarogowo-jajeczna z porem	1 porcja
Szynka wieprzowa	2 plastry (40g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Ogórek	2/3 sztuki (120g)
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

Indyk w sosie pomidorowo-pieczarkowym z ryżem	1 porcja
Surówka z kiszzonego ogórka i marchewki	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja
Zupa krem z kalafiora i curry	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

► 15:00 Podwieczorek

Pączki tradycyjne	1 sztuka (70g)
-------------------	----------------

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

▶ **18:00 Kolacja**

Zupa z zielonej soczewicy	1 porcja
Chleb żytni razowy	4 kromki (140g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Serek typu "Fromage", z czosnkiem	2 i 1/2 łyżki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
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.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3209 kcal	Białko ogółem:	150.16 g
Węglowodany ogółem:	436.08 g	Błonnik pokarmowy:	56.63 g

 22.05.2024 (środa)**► 07:00 Śniadanie**

Parówki drobiowe	3 sztuki (120g)
Sałatka z rzodkiewką	1 porcja
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
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

Zapiekane naleśniki po meksykańsku	1 porcja
Zupa brokułowa	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

Banan	1 sztuka (120g)
Biszkopty maślane	6 sztuk (60g)

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

▶ **18:00 Kolacja**

Pasta rybna z makreli wędzonej i sera z oliwkami zielonymi 1 porcja

Pomidor 1 sztuka (180g)

Papryka zielona 1/3 sztuki (60g)

Chleb żytni razowy 5 kromek (175g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

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

Alergeny:

jaja
mleko
gluten
ryba

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3166 kcal	Białko ogółem:	137.41 g
Węglowodany ogółem:	404.68 g	Błonnik pokarmowy:	56.43 g



23.05.2024 (czwartek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Jaja gotowane	2 sztuki (100g)
Szynka drobiowa, mielona	2 plastry (40g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Jogurtowy sos ziołowy do jajek	1 porcja
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**

Kotlet schabowy z sezamem	1 porcja
Pieczone ziemniaki	1 porcja
Mizeria	1 porcja
Zupa włoska	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

Koktajl z gruszką i cynamonem

1 porcja

Alergeny:

mleko
gluten

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

► 18:00 Kolacja

Hamburger z indyka

2 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.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3018 kcal	Białko ogółem:	133.02 g
Węglowodany ogółem:	396.34 g	Błonnik pokarmowy:	43.85 g



24.05.2024 (piątek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Ser edamski, tłusty	1 plaster (20g)
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Sałata zielona, liście	1 liść (5g)
Bułki grahamki	1 sztuka (100g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Ziołowa pasta serowa z chili	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**

Pierogi kresowe	1 porcja
Cebulka duszona	1 porcja
Surówka z białej kapusty	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja
Zupa z zielonej soczewicy	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

1 porcja

Alergeny:

jaja

mleko

gluten

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2250 kcal	Białko ogółem:	97.79 g
Węglowodany ogółem:	329.73 g	Błonnik pokarmowy:	32.2 g



27.05.2024 (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Ser twarogowy, z ziołami	2 i 1/2 łyżki (50g)
Salami pepperoni	6 plastrów (36g)
Rzodkiewki	4 sztuki (60g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
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**

Roladki z piersi indyka z nadzieniem szpinakowym	1 porcja
Mizeria	1 porcja
Kasza bulgur	1 woreczek (100g)
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

Sałatka owocowo-jogurtowa z czekoladą

1 porcja

Sałatkę można wykonać z innych - dostępnych owoców

Alergeny:

mleko
gluten

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

► 18:00 Kolacja

Pikantna jajecznica z fasolką i pieczywem

1 porcja

Ogórek kwaszony

2 sztuki (120g)

Chleb żytni jasny

4 kromki (140g)

Masło ekstra

1 i 1/2 plastra (15g)

Smalec z białej fasoli z majerankiem

1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3334 kcal	Białko ogółem:	146.34 g
Węglowodany ogółem:	422.54 g	Błonnik pokarmowy:	52.94 g



28.05.2024 (wtorek)

► 07:00 Śniadanie

Pasztet ze śliwkami	3 plastry (90g)
Pomidor	1 sztuka (180g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Płatki owsiane na mleku 3,2% tłuszczu	3/4 porcji (200g)
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

Spaghetti bolognese tartym serem	1 porcja
Sałata z sosem winegret	1 porcja
Zupa pieczarkowa	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

Bułeczki cynamonowe	1 sztuka (80g)
---------------------	----------------

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

▶ **18:00 Kolacja**

Żurek z ziemniakami i kielbasą 1 porcja

Chleb żytni razowy 4 kromki (140g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

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

Alergeny:


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:	2978 kcal	Białko ogółem:	106.63 g
Węglowodany ogółem:	398.99 g	Błonnik pokarmowy:	45.04 g

 29.05.2024 (środa)**► 07:00 Śniadanie**

Pasta z jajeczna z papryką i koperkiem.	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao	1 porcja

Alergeny:

jaja
mleko
gluten

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

► 13:00 Obiad

Zapiekanka ziemniaczana z rybą, cukinią, pomidorami i mozzarellą	1 porcja
Surówka z kwaszonej kapusty	1 porcja (150g)
Zupa z porów z makaronem	1 porcja (350ml)
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

Mus owocowy	1 porcja
-------------	----------

Alergeny:

mleko

gluten

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2147 kcal	Białko ogółem:	109.59 g
Węglowodany ogółem:	311.39 g	Błonnik pokarmowy:	38.93 g