



zdrowe
zbiorowe

JADŁOSPIS

Bursa Kwiecień

02.04.2024 - 30.04.2024



 02.04.2024 (wtorek)**► 07:00 Śniadanie**

Ziołowa pasta serowa z chili	1 porcja
Kiełbasa żywiecka	6 plastrów (24g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Bułka pszenna zwykła	2 sztuki (160g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

► 13:00 Obiad

Kotlety mielone	1 porcja
Ziemniaki, gotowane w wodzie	3 i 1/2 sztuki (300g)
Surówka z czerwonej kapusty	1 porcja
Rosół z makaronem	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

Kotlety mogą być wykonane z mięsa drobiowego

► 15:00 Podwieczorek

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

► 18:00 Kolacja

Sałatka makaronowa z kabanosem	1 porcja
Chleb wiejski	3 kromki (120g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3249 kcal	Białko ogółem:	139.94 g
Węglowodany ogółem:	395.31 g	Błonnik pokarmowy:	33.39 g

 03.04.2024 (środa)**▶ 07:00 Śniadanie**

Serek typu "Fromage", naturalny	4 łyżki (80g)
Szynka delikatesowa z kurczaka	3 plastry (45g)
Pomidor	1 sztuka (180g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (60g)
Masło ekstra	1 plaster (10g)
Bułki grahamki	2 sztuki (180g)
Klasyczne kakao	1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Zupa pomidorowa zabelana z ryżem	1 porcja
Potrawka z kurczaka z fasolką szparagową	1 porcja
Kasza bulgur	3/4 woreczka (75g)
Surówka z kapusty pekińskiej, jabłek, papryki z olejem słonecznikowym	1 porcja (150g)
Kompot wielowocowy	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek

Bułeczki drożdżowe z jabłkami	1 sztuka (80g)
-------------------------------	----------------

▶ 18:00 Kolacja

Pasta z makrelą i twarogiem	1 porcja
Papryka czerwona	1/2 sztuki (120g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Chleb żytni jasny	4 kromki (140g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3105 kcal	Białko ogółem:	134.48 g
Węglowodany ogółem:	414.91 g	Błonnik pokarmowy:	54.45 g

 **04.04.2024** (czwartek)**► 07:00 Śniadanie**

Ser gouda, tłusty	4 plastry (100g)
Polędwica luksusowa	5 plastrów (60g)
Papryka czerwona	1/2 sztuki (120g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Bułki grahamki	2 sztuki (180g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

► 13:00 Obiad

Gulasz z czerwoną fasolą	1 porcja
Ryż biały	1/3 szklanki (75g)
Sałata z sosem winegret	1 porcja
Zupa pieczarkowa	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek


Kiwi	1 i 3/4 sztuki (140g)
------	-----------------------

► 18:00 Kolacja

Sałatka szpinakowa z jajkiem	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb żytni jasny	4 kromki (140g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3067 kcal	Białko ogółem:	122.57 g
Węglowodany ogółem:	416.15 g	Błonnik pokarmowy:	55.33 g

 05.04.2024 (piątek)**► 07:00 Śniadanie**

Jajka w sosie szczypiorkowym	1 porcja
Ser ementaler, pełnotłusty	3 plastry (60g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Bułka pszenna zwykła	2 sztuki (160g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao	1 porcja

► 13:00 Obiad


Pierogi ruskie	7 sztuk (280g)
Surówka coleslaw	1 porcja
Zupa z soczewicy	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2348 kcal	Białko ogółem:	93.92 g
Węglowodany ogółem:	310.73 g	Błonnik pokarmowy:	27.72 g


08.04.2024 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie

Pasztet wieprzowy, pieczony	4 plastry (120g)
Papryka czerwona	1/2 sztuki (120g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Bułka pszenna zwykła	2 sztuki (160g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

► 13:00 Obiad

Kotleciki drobiowe	1 porcja
Ziemniaki, z masłem	1 porcji (170g)
Zupa dyniowa z grzankami	1 porcja
Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

Bułki i rogalce maślane	1 sztuka (100g)
Banan	1 sztuka (120g)

► 18:00 Kolacja

Pasta z tuńczykiem i ogórkiem	1 porcja
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Chleb żytni razowy	4 kromki (140g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3232 kcal	Białko ogółem:	117.21 g
Węglowodany ogółem:	399.75 g	Błonnik pokarmowy:	44.99 g

 09.04.2024 (wtorek)**► 07:00 Śniadanie**

Serek twarogowy, łososiowy	5 łyżek (100g)
Szynka wiejska	3 plastry (45g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pomidor	1 sztuka (180g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (60g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Bułki grahamki	2 sztuki (180g)
Klasyczne kakao	1 porcja

► 13:00 Obiad

Spaghetti bolognese tartym serem	1 porcja
Zupa brokułowa	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

Budyń czekoladowy	1 porcja
-------------------	----------

► 18:00 Kolacja

Sałatka gyros z kurczakiem	1 porcja
Chleb żytni razowy	4 kromki (140g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2954 kcal	Białko ogółem:	143.85 g
Węglowodany ogółem:	391.98 g	Błonnik pokarmowy:	57.73 g

 10.04.2024 (środa)**▶ 07:00 Śniadanie**

Ser edamski, tłusty	3 plastry (62g)
Szynka kanapkowa	3 plastry (45g)
Papryka zielona	1/2 sztuki (70g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczycwo mieszane	1 porcja
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Pierogi z serem twarogowym, tłustym	8 sztuk (240g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja
Zupa z kurczaka z kasza jęczmienną	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek

Koktajl z owoców leśnych	1 porcja
--------------------------	----------

▶ 18:00 Kolacja

Jajecznica z pomidorami	1 porcja
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	6 plastrów (90g)
Rzodkiewka	6 sztuk (90g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb żytni jasny	4 kromki (140g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

TOSTY Z SZYNKĄ, SERM I WARZYWAMI Z SOSEM JOGURTOWYM

Z chleba i pozostałych składników zrobić kanapki i zapiec w opiekaczu.

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3057 kcal	Białko ogółem:	140.76 g
Węglowodany ogółem:	392.19 g	Błonnik pokarmowy:	30.59 g

 11.04.2024 (czwartek)**► 07:00 Śniadanie**

Pasztet drobiowy	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (120g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Bułki grahamki	2 sztuki (180g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao	1 porcja
Bryndza podkarpacka	5 plasterów (50g)

► 13:00 Obiad

Schab duszony w pomidorach z brokułami	1 porcja
Kasza jęczmienna, pęczak	3/4 woreczka (75g)
Sałata lodowa z sosem winegret z ziołami	1 porcja
Zupa ziemniaczana	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

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

► 18:00 Kolacja

Hinduski gulasz	1 porcja
Chleb żytni jasny	4 kromki (140g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3122 kcal	Białko ogółem:	136.91 g
Węglowodany ogółem:	453.91 g	Błonnik pokarmowy:	60.85 g

 12.04.2024 (piątek)**▶ 07:00 Śniadanie**

Pasta z jajeczna z papryką i koperkiem.	0.5 porcji
Serek śmietankowy z ziołami	2 łyżki (50g)
Pomidor	1 sztuka (180g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Pieczycwo mieszane	1 porcja
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Naleśnik ze szpinakiem	1 porcja
Barszcz czerwony zabieleny z jajkiem	1 porcja
Surówka coleslaw	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek

Koktajl z bananem i kiwi	1 porcja
--------------------------	----------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2165 kcal	Białko ogółem:	74.8 g
Węglowodany ogółem:	264.36 g	Błonnik pokarmowy:	32.2 g

 **15.04.2024** (poniedziałek)

▶ **07:00 Śniadanie**

Szynka wędzona, chuda	3 plastry (45g)
Pasta twarogowa z ogórkiem i rzodkiewką	1 porcja
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Bułki owsiane	1 sztuka (90g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao	1 porcja

▶ **13:00 Obiad**

Chilli sin carne	1 porcja
Ryż brązowy	2/3 szklanki (100g)
Zupa kalafiorowa	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek**

Kisiel z owocami	1 porcja
------------------	----------

▶ **18:00 Kolacja**

Pasta serowa z sardynkami i szczypiorkiem.	1.5 porcji
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Ogórki kiszane	2 sztuki (120g)
Chleb żytni razowy	4 kromki (140g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2948 kcal	Białko ogółem:	124.4 g
Węglowodany ogółem:	439.43 g	Błonnik pokarmowy:	68.49 g

 16.04.2024 (wtorek)**▶ 07:00 Śniadanie**

Kiełbaski wiedeńskie, z szynki	2 sztuki (100g)
Twarożek grani ze szczypiorkiem	1 porcja
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Papryka zielona	1/2 sztuki (70g)
Bułka pełnoziarnista	1 sztuka (80g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Pieczone nuggetsy	1 porcja
Ziemniaki, z masłem	1 i 1/3 porcji (250g)
Surówka marchewka z pomarańczą	1 porcja
Zupa z cukinii	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek

Gruszka	1 sztuka (120g)
---------	-----------------

▶ 18:00 Kolacja

Sałatka z ciecierzycy i warzyw w sosie jogurtowo majonezowym	1 porcja
Chleb żytni jasny	4 kromki (140g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3048 kcal	Białko ogółem:	129.04 g
Węglowodany ogółem:	381.47 g	Błonnik pokarmowy:	50.35 g

 17.04.2024 (środa)**► 07:00 Śniadanie**

Salami luksusowe	6 plastrów (36g)
Serek termizowany, pieczarkowy	3 i 1/3 łyżeczki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Rzodkiewka	4 sztuki (60g)
Bułka pełnoziarnista	1 sztuka (80g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao	1 porcja

► 13:00 Obiad

Ryba po grecku	1 porcja
Ryż brązowy	1/3 szklanki (75g)
Wegańska zupa z fasoli i pomidorów	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

Budyń czekoladowy	1 porcja
-------------------	----------

► 18:00 Kolacja

Zupa a'la żurek	1 porcja
Chleb żytni razowy	4 kromki (140g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3196 kcal	Białko ogółem:	138.51 g
Węglowodany ogółem:	450.41 g	Błonnik pokarmowy:	60.22 g

 **18.04.2024** (czwartek)**► 07:00 Śniadanie**

Serek śmietankowy z ziołami	4 łyżki (100g)
Kiełbasa szynkowa, z indyka	8 plastrów (120g)
Pomidor	1/2 sztuki (90g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Bułki grahamki	1 sztuka (100g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

► 13:00 Obiad

Kurczak - udka pieczone w ziołach	1 porcja
Ziemniaki, z masłem	1 porcji (200g)
Surówka z gotowanymi brokułami	1 porcja
Zupa pomidorowa zabelana śmietaną z makaronem	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

Pomarańcza	1 sztuka (300g)
------------	-----------------

► 18:00 Kolacja

Hot dog z warzywami	2 porcje
Sałatka owocowo-jogurtowa z czekoladą	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3104 kcal	Białko ogółem:	122.65 g
Węglowodany ogółem:	410.36 g	Błonnik pokarmowy:	49.12 g

 19.04.2024 (piątek)**► 07:00 Śniadanie**

Pasta z tuńczykiem i ogórkiem	1 porcja
Ser tyłżycki, pełnotłusty	2 plastry (40g)
Ogórki kiszane	1 sztuka (60g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Bułka pszenna zwykła	1 sztuka (80g)
Bułka pełnoziarnista	1 sztuka (80g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao	1 porcja

► 13:00 Obiad

Pierogi z jabłkami, cynamonem ze śmietaną i płatkami migdałowymi	1 porcja
Surówka z marchewki i selera	1 porcja
Zupa krem z pieczonego kalafiora i ciecierzycy	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

Ciasto drożdżowe z jabłkiem i kruszonką	1 porcja
---	----------

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2444 kcal	Białko ogółem:	84.12 g
Węglowodany ogółem:	299.55 g	Błonnik pokarmowy:	31.5 g



22.04.2024 (poniedziałek)

► 07:00 Śniadanie

Ser mozzarella, light	3 plastry (60g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Pomidor	1 sztuka (180g)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao	1 porcja

► 13:00 Obiad

Potrawka z kurczaka z fasolką szparagową	1 porcja
Kasza bulgur	3/4 woreczka (75g)
Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem kiszonym i papryką czerwoną.	1 porcja
Zupa pomidorowa zabieleną śmietaną z makaronem	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

Kiwi	1 sztuka (70g)
------	----------------

► 18:00 Kolacja

Kiełbaski bawarskie	2 sztuki (120g)
Musztarda	1 łyżeczka (10g)
Sałatka z pomidorów i cebuli z oliwą	1 porcja
Chleb żytni jasny	4 kromki (140g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3016 kcal	Białko ogółem:	129.21 g
Węglowodany ogółem:	385.38 g	Błonnik pokarmowy:	51.23 g

 23.04.2024 (wtorek)**▶ 07:00 Śniadanie**

Szynka z indyka	4 plastry (60g)
Salata zielona, liście	2 liście (10g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Bułka pszenna zwykła	2 sztuki (160g)
Ogórkowy serek	1 porcja
Płatki kukurydziane na mleku	1 porcja
Klasyczne kakao	1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Zupa ogórkowa	1 porcja
Gulasz z indyka z warzywami	1 porcja
Surówka z białej kapusty	1 porcja
Kasza gryczana, biała	3/4 woreczka (75g)
Kompot wieloowocowy	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek

Drożdżówka z makiem i lukrem	1 sztuka (100g)
------------------------------	-----------------

▶ 18:00 Kolacja

Salatka ryżowa z szynką i warzywami	1 porcja
Chleb żytni razowy	2 kromki (70g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3267 kcal	Białko ogółem:	125.48 g
Węglowodany ogółem:	456.07 g	Błonnik pokarmowy:	47.75 g

 **24.04.2024** (środa)

▶ **07:00 Śniadanie**

Twarożek ze szczypiorkiem, szynką i papryką czerwoną	0.5 porcji
Ser gouda, tłusty	2 plastry (50g)
Bułki grahamki	2 sztuki (180g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Kawa Inka z mlekiem.	1 porcja

▶ **13:00 Obiad**

Makaron z tuńczykiem i brokułem	1 porcja
Sałata lodowa z sosem winegret z ziołami	1 porcja
Rozgrzewająca zupa jarzynowa z cukinią i soczewicą	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

▶ **15:00 Podwieczorek**

Koktajl bananowy z masłem orzechowym	1 porcja
--------------------------------------	----------

▶ **18:00 Kolacja**

Tortilla pełnoziarnista z tuńczykiem, marchewką, papryką i sałatą	2 porcje
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3063 kcal	Białko ogółem:	152.63 g
Węglowodany ogółem:	374.48 g	Błonnik pokarmowy:	61.77 g

 25.04.2024 (czwartek)**▶ 07:00 Śniadanie**

Pasta jajeczna z oliwkami	1 porcja
Pomidor	1 sztuka (180g)
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)
Klasyczne kakao	1 porcja

▶ 13:00 Obiad

Zupa krem z soczewicy z chilli	1 porcja
Makaron z sosem szpinakowy i serem	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek

Banan	1 sztuka (120g)
-------	-----------------

▶ 18:00 Kolacja

Pasta z makreli ze szczypiorkiem	1 porcja
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Papryka czerwona	1/3 sztuki (100g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Chleb żytni razowy	4 kromki (140g)
Miód pszczeleli	1 łyżka (25g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3121 kcal	Białko ogółem:	140.83 g
Węglowodany ogółem:	408.88 g	Błonnik pokarmowy:	55.12 g

 26.04.2024 (piątek)**▶ 07:00 Śniadanie**

Pasta twarogową, pomidorem i cebulą	1 porcja
Bułka pszenna zwykła	2 sztuki (160g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Sałata zielona, liście	2 liście (10g)
Płatki kukurydziane na mleku	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru	1/3 szklanki (100ml)

▶ 13:00 Obiad


Ryba smażona	1 porcja
Ziemniaki puree	1 porcja
Surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem	1 porcja
Zupa pomidorowa zabelana z ryżem	1 porcja
Kompot wieloowocowy	1 porcja

▶ 15:00 Podwieczorek

Kisiel z owocami	1 porcja
Jabłko	1 sztuka (180g)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2130 kcal	Białko ogółem:	74.35 g
Węglowodany ogółem:	344.27 g	Błonnik pokarmowy:	32.75 g

 29.04.2024 (poniedziałek)**► 07:00 Śniadanie**

Pasztet z indyka	2 i 1/2 plastra (50g)
Ser edamski	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Rzodkiewka	3 sztuki (45g)
Pieczywo mieszane	1 porcja
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Klasyczne kakao	1 porcja

► 13:00 Obiad

Indyk w sosie pomidorowo-pieczarkowym z kaszą	1 porcja
Surówka coleslaw	1 porcja
Zupa krem z białych warzyw	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

Deser z mandarynką i czekoladą	1 porcja
--------------------------------	----------

► 18:00 Kolacja

Chilli sin carne	1 porcja
Chleb żytni jasny	2 kromki (70g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem	1 szklanka (250ml)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)

 **Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	3365 kcal	Białko ogółem:	137.19 g
Węglowodany ogółem:	442.89 g	Błonnik pokarmowy:	66.77 g


30.04.2024 (wtorek)
► 07:00 Śniadanie

Pasta jajeczna z oliwkami	1 porcja
Pomidor	1 sztuka (180g)
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)
Klasyczne kakao	1 porcja

► 13:00 Obiad

Zapiekane naleśniki po meksykańsku	1 porcja
Zupa cebulowa	1 porcja
Grzanki z kminkiem	1 porcja
Kompot wielowocowy	1 porcja

► 15:00 Podwieczorek

Deser z owocami i prażonym słonecznikiem	1 porcja
--	----------

► 18:00 Kolacja

Tosty z mozzarellą	1.5 porcji
Orzeźwiająca sałatka z ogórka i papryki	1 porcja
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)


Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3247 kcal	Białko ogółem:	140.28 g
Węglowodany ogółem:	405.95 g	Błonnik pokarmowy:	49.08 g