



27.01.2024 (sobota)

► Śniadanie

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Chleb baltonowski | 2 i 2/3 kromki (90g) |
| Chleb razowy | 1 kromka (35g) |
| Masło ekstra | 1 i 2/3 plastra (16g) |
| Sałata | 1/8 sztuki (18g) |
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml) |
| Makaron na mleku | 1 porcja |

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

| | |
|-----------|-----------------|
| Ser gouda | 2 plastry (50g) |
|-----------|-----------------|

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
ser gouda (7)
makaron dwujajeczny (1,3)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

► II śniadanie

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| Jabłko | 3/4 sztuki (160g) |
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |

Alergeny:
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

| | |
|------------------|----------|
| Zupa kalafiorowa | 1 porcja |
|------------------|----------|

- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot jabłkowy 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z marchewki i jabłka 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Pieczone klopsiki wieprzowo-wołowe 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Wołowina mielona - 1/4 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:
zupa kalafiorowa (9)
pieczone klopsiki wieprzowo-wołowe (1,3)

► Kolacja

Chleb baltonowski 2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy 1 kromka (35g)

Masło ekstra 1 i 2/3 plastra (16g)

Sałata 1/8 sztuki (18g)

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Ogórki kiszone 1 i 2/3 sztuki (100g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Kawa zbożowa z mlekiem 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:



Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
szynka kanapkowa (6,7,9,10,11)
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

Numery alergenów występujących w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy z drzew orzechowych
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

► Posiłek 5

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pieczywo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2618 kcal | Białko ogółem: | 104.88 g |
| Tłuszcz: | 87.82 g | Węglowodany ogółem: | 369.62 g |
| Glukoza: | 18.65 g | Fruktoza: | 30.83 g |
| Sacharoza: | 28.55 g | Laktoza: | 15.34 g |
| Błonnik pokarmowy: | 49.64 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 38.16 g |
| Sól: | 7.8 g | Wymienniki węglowodanowe: | 32.89 |