



30.01.2024 (wtorek)

## ► 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)      |
| Szynka kanapkowa       | 4 plastry (60g)       |
| Pomidor                | 1 sztuka (160g)       |
| Papryka czerwona       | 1/5 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:

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Kasza manna na mleku | 1 porcja |
|----------------------|----------|

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



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)  
kasza manna na mleku (1,7)  
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

## ► II śniadanie

|                     |          |
|---------------------|----------|
| Koktajl truskawkowy | 1 porcja |
|---------------------|----------|

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
koktajl truskawkowy (7)

## ► Obiad

|                |          |
|----------------|----------|
| Zupa brokułowa | 1 porcja |
|----------------|----------|



- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

## Spaghetti

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 i 2/3 łyżeczki (40g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



## Sposób przygotowania:

Smażenie. Gotowanie.

## Kompot jabłkowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

## Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)
- Ogórki kiszzone - 1/2 sztuki (30g)



## Sposób przygotowania:

Alergeny:  
zupa brokułowa (9)  
spaghetti (1,3,7)  
surówka z kapusty pekińskiej (7)

## ► 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)       |
| Ogórek                          | 1/4 sztuki (50g)      |
| Rzodkiewka                      | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml)    |

**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)

**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)

Jabłko

3/4 sztuki (160g)

**Alergeny:**

sok wielowarzywny (9)



## Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2499 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 113.17 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 66.08 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 383.58 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 24.91 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 38.8 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 26.64 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 15.76 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 44.96 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 30 g     |
| <b>Sól:</b>                  | 8.31 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 34.19    |