



07.02.2024 (środa)

## ► 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)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Pasta z z twarogu i jajka ze szczypiorkiem 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

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

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)

pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (3,7)

kasza manna na mleku (1,7)

## ► II śniadanie

Jabłko 1 sztuka (180g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu 7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

## ► Obiad

Zupa ogórkowa 1 porcja



- 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ogórki kiszane - 3 i 1/3 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Pulpety gotowane w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie,

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### Surówka z marchewki i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



## Sposób przygotowania:

### Kompot truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



## Sposób przygotowania:

#### Alergeny:

zupa ogórkowa (7,9)

pulpety gotowane w sosie pomidorowym (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)

Ser mozzarella, pełne mleko

2 i 1/2 plastra (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



## Sposób przygotowania:

**Alergeny:**

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)

chleb razowy(1,3,5,6,9)

masło ekstra (7)

ser mozzarella, pełne mleko (7)

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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

**Alergeny:**

brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2640 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	75.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	397.22 g
<b>Glukoza:</b>	16.65 g	<b>Fruktoza:</b>	23.42 g
<b>Sacharoza:</b>	47.32 g	<b>Laktoza:</b>	19.61 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.4 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	35.56 g
<b>Sól:</b>	3.91 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	35.84