



10.02.2024 (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)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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)  
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)  
kasza manna (1)  
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

## ► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Pomarańcza	1 sztuka (300g)

Alergeny:  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

## ► Obiad

Zupa marchwianka	1 porcja
------------------	----------

- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- 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 - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- 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:

Buraczki 1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Bitka duszona 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 5 plastrów (100g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:  
zupa marchwianka (9)  
bitka duszona (1)

## ► 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)

Polędwica sopocka 5 plastrów (60g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 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)

połudwica sopocka (6,9,10,11)

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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

## Alergeny:

brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2447 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	111.52 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.79 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	379.78 g
<b>Glukoza:</b>	22.84 g	<b>Fruktoza:</b>	33.28 g
<b>Sacharoza:</b>	41.82 g	<b>Laktoza:</b>	16.75 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	47.74 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.1 g
<b>Sól:</b>	7.31 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	33.27