



14.02.2024 (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) |
| Serek wiejski z rzodkiewką | 1 porcja |

- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

| | |
|---------------------------------|--------------------|
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml) |
| Jaglanka na mleku | 1 porcja |

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

| | |
|---------|------------------|
| Ogórek | 1/4 sztuki (50g) |
| Pomidor | 1/2 sztuki (80g) |

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
serek wiejski (7)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
jaglanka na mleku (7)

► II śniadanie

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

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:
koktajl z owoców leśnych (7)

► Obiad

| | |
|-------------------------|----------|
| Zupa pomidorowa z ryżem | 1 porcja |
|-------------------------|----------|



- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot truskawkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Brokuły z jogurtem

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba pieczona

1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:

zupa pomidorowa z ryżem (9)

brokuły z jogurtem (7)

ryba pieczona (4,7)

► Kolacja

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Sałata

1/8 sztuki (18g)

Serek śmietankowy, naturalny

2 i 2/3 łyżki (65g)

Sałatka z pomidora i ogórka

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)



Sposób przygotowania:

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)
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)
serek śmietankowy, naturalny (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 z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

Alergeny:

brak

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2570 kcal | Białko ogółem: | 107.97 g |
| Tłuszcz: | 86.04 g | Węglowodany ogółem: | 355.97 g |
| Glukoza: | 13.29 g | Fruktoza: | 13.83 g |
| Sacharoza: | 10.63 g | Laktoza: | 20.03 g |
| Błonnik pokarmowy: | 34.82 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 50.81 g |
| Sól: | 4.38 g | Wymienniki węglowodanowe: | 32.66 |