



16.02.2024 (piątek)

## ► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką	1 porcja
---	----------

- Jaja kurcze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (110g)



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)  
pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (3,10)  
płatki owsiane (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 buraczkowa	1 porcja
-----------------	----------



- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

#### Kompot truskawkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

#### Makaron z twarogiem

1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1 szklanka (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

#### Alergeny:

zupa buraczkowa (7,9)

ryba pieczona (4,7)

makaron z twarogiem (1,3,7)

### ► 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)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

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:

Polędwica sopocka

5 plastrów (60g)



**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)  
połudwica sopocka (6,9,10,11)

**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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

**Alergeny:**

pieczywo chrupkie, żytnie (1)



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2614 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	117.86 g
<b>Tłuszcz:</b>	70.31 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	397.13 g
<b>Glukoza:</b>	19.64 g	<b>Fruktoza:</b>	20.9 g
<b>Sacharoza:</b>	64.52 g	<b>Laktoza:</b>	20.65 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	41.06 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.1 g
<b>Sól:</b>	6.19 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	35.74