



13.03.2024 (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)      |
| Polędwica sopocka               | 5 plastrów (60g)      |
| Rzodkiewka                      | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| 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:

Alergeny:  
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
polędwica sopocka (6,7,9,10,11)  
jaglanka na mleku (7)

## ► II śniadanie

|                               |                      |
|-------------------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Gruszka                       | 1 sztuka (140g)      |

Alergeny:  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

## ► Obiad

|                |          |
|----------------|----------|
| Zupa jarzynowa | 1 porcja |
|----------------|----------|



- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- 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)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Ryż biały

1/3 szklanki (80g)

### Kompot truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



## Sposób przygotowania:

### Surówka z selera, jabłka i marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ogórki kiszzone - 1/2 sztuki (30g)



## Sposób przygotowania:

### Potrawka z indyka z warzywami

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Koper ogrodowy - 4 łyżeczki (16g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

#### Alergeny:

zupa jarzynowa (6,9)

potrawka z indyka z warzywami (1,7)

surówka z selera i jabłka (7,9)

## ► Kolacja

### Chleb bałtonowski

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)

### Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



## Sposób przygotowania:



Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1 sztuka (160g)

**Alergeny:**

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

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

masło ekstra (7)

ser mozzarella (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 pomidorowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pieczywo chrupkie - Wasa 3 i 1/3 kromki (30g)

**Alergeny:**

pieczywo chrupkie Wasa (1)



## Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2539 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 109.89 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 66.64 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 396.26 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 20.41 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 30.34 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 23.45 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 18.34 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 55.01 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 34.99 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.44 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 34.99    |