



22.03.2024 (piątek)

► 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 | 10 łyżek (200g) |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Pomidor | 1 sztuka (160g) |
| 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)
serek wiejski (7)
jaglanka na mleku (1,7)

► II śniadanie

Koktajl truskawkowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:
koktajl truskawkowy (7)

► Obiad

Zupa kalafiorowa 1 porcja

- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

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

Ryba gotowana w ziołach 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z pora 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Por - 1 sztuka (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

zupa kalafiorowa (9)

ryba gotowana w ziołach (4,9)

surówka z pora (7)

► 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)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1 sztuka (160g)

Twarożek ze szczypiorkiem 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



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)

twarożek ze szczypiorkiem (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

Pomidor koktajlowy

4 sztuki (80g)

Sok z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2204 kcal | Białko ogółem: | 110.32 g |
| Tłuszcz: | 56.83 g | Węglowodany ogółem: | 330.15 g |
| Glukoza: | 16.95 g | Fruktoza: | 18.71 g |
| Sacharoza: | 13.44 g | Laktoza: | 20.1 g |
| Błonnik pokarmowy: | 40.84 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.9 g |
| Sól: | 4.92 g | Wymienniki węglowodanowe: | 29.47 |