



16.04.2024 (wtorek)

## ► 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)      |
| Ser mozzarella, pełne mleko | 3 plastry (60g)       |
| Pomidor                     | 1 sztuka (160g)       |
| Papryka czerwona            | 1/5 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:

## ► Płatki owsiane na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)  
ser mozzarella (7)  
kawa zbożowa na mleku (1,7)  
płatki owsiane 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 ziemniaczana

1 porcja



- 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 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Ryż biały

1/3 szklanki (80g)

### Gulasz z indyka z warzywami

1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (80g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (50g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

### Buraczki

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

#### Alergeny:

zupa ziemniaczana (9)

gulasz z indyka z warzywami (9)

## ► 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)

### Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

### Ogórek

1/4 sztuki (50g)

### Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

### Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)



## Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
szynka z piersi kurczaka (6,7,9,10,11)

## 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:

brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2625 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 106.76 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 72.91 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 408.52 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 18.6 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 21.98 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 56.62 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 16.65 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 45.87 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 33.12 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 4.99 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 36.4     |