



23.05.2024 (czwartek)

► 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) |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| 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:

| | |
|-------------------|----------------|
| Parówki wieprzowe | 1 sztuka (50g) |
|-------------------|----------------|

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
parówki wieprzowe 89% mięsa (6,9,10,11)
płatki owsiane na mleku (1,7)

► 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 grysikowa | 1 porcja |
|----------------|----------|

- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| Ziemniaki, późne | 2 i 1/4 sztuki (200g) |
| Marchew, gotowana w wodzie | 4 i 1/4 sztuki (150g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml) |
| Udko gotowane | 1 porcja |

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
zupa grysikowa (1,9)
udko gotowane (1,9)

► Kolacja

| | |
|---------------------------------|-----------------------|
| 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) |
| Polędwica sopocka | 4 i 1/4 plastra (50g) |
| Papryka czerwona | 1/5 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)
polędwica 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 pomidorowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

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

Alergeny:
pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2196 kcal | Białko ogółem: | 87.01 g |
| Tłuszcz: | 68.95 g | Węglowodany ogółem: | 322.06 g |
| Glukoza: | 9.99 g | Fruktoza: | 10.73 g |
| Sacharoza: | 10.09 g | Laktoza: | 14.3 g |
| Błonnik pokarmowy: | 36.5 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 31.47 g |
| Sól: | 5.8 g | Wymienniki węglowodanowe: | 30.97 |