



24.06.2024 (poniedziałek)

### ► 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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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:

Serek śmietankowy, naturalny 2 i 1/3 łyżki (60g)

Alergeny:  
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)  
masło ekstra (7)  
serek śmietankowy, naturalny (7)  
płatki owsiane na mleku (1,7)

### ► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiwi	1 sztuka (70g)

Alergeny:  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

### ► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty 1 porcja

- 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)
- Kapusta kiszona - 1 szklanka (120g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

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

Kompot truskawkowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Surówka marchewka z pomarańczą 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomarańcza - 1/6 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

kapuśniak z kiszanej kapusty (9)

pień z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)

surówka marchewka z pomarańczą (7)

## ► 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)

Pomidor 1 sztuka (160g)

Kawa zbożowa z mlekiem 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Serek wiejski z ogórkiem i rzodkiewką 1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:



## Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
serek wiejski z ogórkiem i rzodkiewką (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 marchwiowy ..... 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pomidor koktajlowy ..... 2 i 1/2 sztuki (50g)

## Alergeny:

brak

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2442 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	77.58 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	353.8 g
<b>Glukoza:</b>	19.72 g	<b>Fruktoza:</b>	19.87 g
<b>Sacharoza:</b>	45.57 g	<b>Laktoza:</b>	17.95 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	43.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	45.19 g
<b>Sól:</b>	3.6 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	31.23