



19.07.2024 (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 z papryką i rzodkiewką 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Serek wiejski - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

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:

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
serek wiejski z papryką i rzodkiewką (7)
płatki owsiane na mleku (1,7)

► II śniadanie

Koktajl truskawkowo-bananowy 1 porcja

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
koktajl truskawkowo-bananowy (7)

► Obiad

Zupa szpinakowa 1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Surówka z kapusty kiszonej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Ryba gotowana z warzywami

1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2 i 2/3 łyżeczki (16g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

zupa szpinakowa (7,9)

ryba gotowana z warzywami (4,9)

► 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)

Polędwica sopocka

5 plastrów (60g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

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:

**Alergeny:**

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

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

masło ekstra (7)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

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

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2320 kcal	Białko ogółem:	102.61 g
Tłuszcz:	63.56 g	Węglowodany ogółem:	356.44 g
Glukoza:	20.49 g	Fruktoza:	29.47 g
Sacharoza:	20.65 g	Laktoza:	15.6 g
Błonnik pokarmowy:	45.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.91 g
Sól:	6.09 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.47