



25.07.2024 (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 pszczele - 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) |
| Sałata                          | 1/8 sztuki (18g)      |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml)    |
| 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:



## Alergeny:

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

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

masło ekstra (7)

twarożek ze szczypiorkiem (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

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2194 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 87 g     |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 67.69 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 324.55 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 10.03 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 10.77 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 10.14 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 16.79 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 36.63 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.08 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.11 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 31.23    |