



22.09.2024 (niedziela)

## ► 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)      |
| Polędwica sopocka               | 4 i 1/4 plastra (50g) |
| Ogórek                          | 1/4 sztuki (50g)      |
| Pomidor                         | 1 sztuka (160g)       |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml)    |
| Zacierka na mleku               | 1 porcja              |

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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)  
zacierka na mleku (1,3,7)

## ► II śniadanie

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

Alergeny:  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

## ► Obiad

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Zupa buraczkowa | 1 porcja |
|-----------------|----------|

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Pieczeń rzymska | 1 porcja |
|-----------------|----------|



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



## Sposób przygotowania:

Pieczenie.

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### Kompot truskawkowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

### Surówka colesław

1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ogórki kiszzone - 1/2 sztuki (30g)



## Sposób przygotowania:

#### Alergeny:

zupa buraczkowa (9)

pieczeń rzymska (1,3,9,10,11)

surówka colesław (7)

## ► 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)

### Pomidor

1 sztuka (160g)

### 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)

**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

4 sztuki (80g)

**Alergeny:**

brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2416 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 109.01 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 59.33 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 383.15 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 21.37 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 22.41 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 57.01 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 17.85 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 45.67 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.55 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 4.86 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 34.04    |