



27.09.2024 (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	10 łyżek (200g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jaglanka na mleku	1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (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)  
serek wiejski (7)  
jaglanka na mleku (1,7)

## ► II śniadanie

Koktajl truskawkowy 1 porcja

- Miód pszczeleli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
koktajl truskawkowy (7)

## ► Obiad

Zupa kalafiorowa 1 porcja

- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



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

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

Ryba gotowana w ziołach 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z pora 1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Por - 1/3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ogórki kiszzone - 1/2 sztuki (30g)



### Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:  
zupa kalafiorowa (9)  
ryba gotowana w ziołach (4,9)  
surówka z pora (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)

Polędwica sopocka 4 i 1/4 plastra (50g)

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 - 1/5 szklanki (50ml)



### Sposób przygotowania:

**Alergeny:**

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

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

masło ekstra (7)

połudwica sopocka (6,9,10,11)

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**

Pomidor koktajlowy

4 sztuki (80g)

Sok z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

**Alergeny:**

brak

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2191 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.21 g
<b>Tłuszcz:</b>	58.22 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	323.77 g
<b>Glukoza:</b>	16.01 g	<b>Fruktoza:</b>	17.77 g
<b>Sacharoza:</b>	12.87 g	<b>Laktoza:</b>	18.25 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	38.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	29.49 g
<b>Sól:</b>	5.63 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	29.06