



03.10.2024 (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)

Ser mozzarella, pełne mleko 3 plastry (60g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

Kawa zbożowa z mlekiem 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Kasza manna na mleku 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



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)
ser mozzarella, pełne mleko (7)
kasza manna na mleku (1,7)
kawa zbożowa na mleku (7)
parówki wieprzowe 89% mięsa (6,9,10,11)

► II śniadanie

Ryż na mleku z pieczonym jabłkiem 1 porcja

- Jabłka pieczone - 1/2 sztuki (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
ryż na mleku z pieczonym jabłkiem (7)

► Obiad

Zupa pieczarkowa 1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Schab duszony w sosie

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z selera, jabłka i marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa pieczarkowa (7,9)
surówka z selera i jabłka (9)
kasza gryczana (1)
schab duszony w sosie (1)

► 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)

Serek śmietankowy, naturalny

2 i 2/3 łyżki (65g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Polędwica sopocka

3 i 1/3 plastra (40g)

**Alergeny:**

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

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

masło ekstra (7)

serek śmietankowy, naturalny (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)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2876 kcal | Białko ogółem: | 125.35 g |
| Tłuszcz: | 99.67 g | Węglowodany ogółem: | 392.44 g |
| Glukoza: | 16.64 g | Fruktoza: | 29.61 g |
| Sacharoza: | 31.1 g | Laktoza: | 25.26 g |
| Błonnik pokarmowy: | 43.89 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 59.24 g |
| Sól: | 5.62 g | Wymienniki węglowodanowe: | 35.15 |