



06.10.2024 (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)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Polędwica sopocka	5 plastrów (60g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

## Ryż na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
polędwica sopocka (6,7,9,10,11)  
ryż na mleku (7)  
kawa zbożowa na mleki (1,7)

## ► II śniadanie

Arbuz	1 plaster (350g)
-------	------------------

Alergeny:  
brak

## ► Obiad

Rosół z makaronem	1 porcja
-------------------	----------



- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (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)

### Kompot jabłkowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

### Ogórki kiszone

3 i 1/3 sztuki (200g)

### Kotlet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (4ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (63g)



## Sposób przygotowania:

Smażenie.

Alergeny:  
rosół z makaronem (1,3,9)  
kotlet mielony (1,3,7)

## ► 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)

### Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

### Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

### Pasta rybna z jajkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Śledź w oleju - 1 sztuka (75g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)



## Sposób przygotowania:

**Alergeny:**

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
szynka z piersi kurczaka (6,7,9,10,11)  
pasta rybna z jajkiem (3,4,10)

**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)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

**Alergeny:**

brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2698 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.43 g
<b>Tłuszcz:</b>	91.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	375.12 g
<b>Glukoza:</b>	20.31 g	<b>Fruktoza:</b>	33.89 g
<b>Sacharoza:</b>	21.11 g	<b>Laktoza:</b>	10.72 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	34.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.8 g
<b>Sól:</b>	7.93 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	34.4