



09.10.2024 (środa)

► 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	5 plastrów (60g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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)

polędwica sopocka (6,7,9,10,11)

jaglanka na mleku (7)

► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Gruszka	1 sztuka (140g)

Alergeny:

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa jarzynowa	1 porcja
----------------	----------

- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ryż biały 1/3 szklanki (80g)

Kompot truskawkowy 1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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 kiszzone - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Potrawka z indyka z warzywami 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Koper ogrodowy - 4 łyżeczki (16g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

zupa jarzynowa (6,9)

potrawka z indyka z warzywami (1,7)

surówka z selera i jabłka (7,9)

► 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)

Ser mozzarella, pełne mleko 2 i 1/2 plastra (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:

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1 sztuka (160g)



Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
ser mozzarella (7)
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

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pieczywo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2530 kcal	Białko ogółem:	109.39 g
Tłuszcz:	66.54 g	Węglowodany ogółem:	394.06 g
Glukoza:	19.86 g	Fruktoza:	30.04 g
Sacharoza:	23.4 g	Laktoza:	18.34 g
Błonnik pokarmowy:	53.76 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.96 g
Sól:	6.43 g	Wymienniki węglowodanowe:	34.89