



10.10.2024 (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)

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:

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:

Serek śmietankowy, naturalny 2 i 1/3 łyżki (60g)

Parówki wieprzowe 1 sztuka (50g)

Alergeny:

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

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

masło ekstra (7)

parówki wieprzowe 89% mięsa (6,7,9,10,11)

serek śmietankowy naturalny (7)

zacierka na mleku (1,7)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

## ► II śniadanie

Koktajl z owoców leśnych 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:

koktajl z owoców leśnych (7)

## ► Obiad

Zupa marchwianka 1 porcja



- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- 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)
- 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 pszczoły - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



## Sposób przygotowania:

### Buraczki

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Zrazy w sosie pieczarkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ogórki kiszane - 2 sztuki (120g)



## Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:  
zupa marchwianka (9)  
zrazy w sosie pieczarkowym (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)

### 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(1,3,5,6,7,9)

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

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

**Alergeny:**

brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2547 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.94 g
<b>Tłuszcz:</b>	82.86 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	373 g
<b>Glukoza:</b>	11.99 g	<b>Fruktoza:</b>	19.15 g
<b>Sacharoza:</b>	51.12 g	<b>Laktoza:</b>	19.93 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	46.29 g
<b>Sól:</b>	3.66 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	33.65