



20.10.2024 (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)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
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:

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

## ► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Kiwi	1 sztuka (70g)

Alergeny:  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

## ► Obiad

Zupa buraczkowa	1 porcja
-----------------	----------

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pieczeń rzymska	1 porcja
-----------------	----------



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



## Sposób przygotowania:

Pieczenie.

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### Kompot truskawkowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

### Surówka colesław

1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (150g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ogórki kiszzone - 1/2 sztuki (30g)



## Sposób przygotowania:

#### Alergeny:

zupa buraczkowa (9)

pieczeń rzymska (1,3,9,10,11)

surówka colesław (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)

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

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

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pomidor koktajlowy

4 sztuki (80g)

## Alergeny:

brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2416 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	109.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	59.33 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	383.15 g
<b>Glukoza:</b>	21.37 g	<b>Fruktoza:</b>	22.41 g
<b>Sacharoza:</b>	57.01 g	<b>Laktoza:</b>	17.85 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	28.55 g
<b>Sól:</b>	4.86 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	34.04