



09.11.2024 (sobota)

## ► 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	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,,9)  
masło ekstra (7)  
ser mozzarella, pełne mleko (7)  
płatki owsiane na mleku (1,7)

## ► II śniadanie

Koktajl truskawkowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
koktajl truskawkowy (7)

## ► Obiad

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)



Ogórki kiszone 3 i 1/3 sztuki (200g)

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Wątróbka drobiowa z warzywami 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Kurczak, wątroba - 2 i 2/3 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)



### Sposób przygotowania:

Smażenie. Duszenie.

#### Alergeny:

zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (1,9)  
wątróbka drobiowa z warzywami (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)

Szynka kanapkowa 3 i 1/3 plastra (50g)

Rzodkiewka 3 i 1/3 sztuki (50g)

Ogórek 1/4 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:



## Alergeny:

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

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

masło ekstra (7)

szynka kanapkowa (6,9,10,11)

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)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

## Alergeny:

brak



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2270 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	93.54 g
<b>Tłuszcz:</b>	69.8 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.46 g
<b>Glukoza:</b>	12.85 g	<b>Fruktoza:</b>	13.6 g
<b>Sacharoza:</b>	10.97 g	<b>Laktoza:</b>	16.65 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.07 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	32.64 g
<b>Sól:</b>	5.61 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	29.96