



17.02.2025 (poniedziałek)

## ► 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)      |
| Papryka czerwona                | 1/5 sztuki (50g)      |
| Szynka kanapkowa                | 4 plastry (60g)       |
| Pomidor                         | 1 sztuka (160g)       |
| 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(1,3,5,6,7,9)  
masło ekstra (7)  
płatki owsiane na mleku (1,7)  
szynka kanapkowa (6,7,9,10,11)

## ► II śniadanie

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

Alergeny:  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

## ► Obiad

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| Kapuśniak z kiszonej kapusty | 1 porcja |
|------------------------------|----------|

- 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)
- Kapusta kiszona - 1 szklanka (120g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



## Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

## Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

## Kompot truskawkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

## Surówka marchewka z pomarańczą

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomarańcza - 1/6 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

kapuśniak z kiszonej kapusty (9)

pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)

surówka marchewka z pomarańczą (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)

### Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

### Polędwica sopocka

3 i 1/3 plastra (40g)

### Serek wiejski z ogórkiem

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

**Alergeny:**

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
serek wiejski z ogórkiem i rzodkiewką (7)  
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)  
połudwica sopocka (6,9,10,11)

**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

2 i 1/2 sztuki (50g)

**Alergeny:**

brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2412 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 116.23 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 68.16 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 351.46 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 19.17 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 19.57 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 45.72 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 17.33 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 42.35 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 31.77 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.57 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 31.11    |