



23.02.2025 (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

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