



04.04.2025 (piątek)

## ► 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)      |
| 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:

## Jajecznica ze szczypiorkiem

1 porcja

- Jaja kurze całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
jajecznica ze szczypiorem (3)  
płatki owsiane na mleku (1,7)

## ► II śniadanie

### Koktajl truskawkowo-bananowy

1 porcja

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
koktajl truskawkowo-bananowy (7)

## ► Obiad

### Zupa szpinakowa

1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



## Sposób przygotowania:

### Surówka z kapusty kiszonej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)



## Sposób przygotowania:

### Ryba gotowana z warzywami

1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2 i 2/3 łyżeczki (16g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

#### Alergeny:

zupa szpinakowa (7,9)

ryba gotowana z warzywami (4,9)

## ► Kolacja

### Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

### Chleb razowy

1 kromka (35g)

### Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

### Salata

1/8 sztuki (18g)

### Polędwica sopocka

5 plastrów (60g)

### Ogórek

1/4 sztuki (50g)

### 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:

**Alergeny:**

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

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

masło ekstra (7)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

polędwica sopocka (6,9,10,11)

**Numerы 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

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

**Alergeny:**

brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |                                          |          |
|------------------------------|-----------|------------------------------------------|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2436 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 104.37 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 77.99 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 349.96 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 18.96 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 28.05 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 20.57 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 15.6 g   |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 43.37 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 28.97 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.43 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 31.02    |