



22.03.2025 (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) |
| Pomidor | 1 sztuka (160g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml) |
| Kasza manna na mleku | 1 porcja |

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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 i rzodkiewką (7)
kasza manna (1)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

► II śniadanie

| | |
|-------------------------------|----------------------|
| Jogurt naturalny, 2% tłuszczu | 7 i 1/2 łyżki (150g) |
| Kiwi | 1 sztuka (80g) |

Alergeny:
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

| | |
|------------------|----------|
| Zupa marchwianka | 1 porcja |
|------------------|----------|



- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- 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 - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- 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:

Bitka duszona

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 5 plastrów (100g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa marchwianka (9)

bitka duszona (1)

surówka z kapusty pekińskiej (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)

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:

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)



Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
szynka z piersi kurczaka (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)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2299 kcal | Białko ogółem: | 107.49 g |
| Tłuszcz: | 62.95 g | Węglowodany ogółem: | 345.32 g |
| Glukoza: | 19.62 g | Fruktoza: | 28.2 g |
| Sacharoza: | 18.26 g | Laktoza: | 20.84 g |
| Błonnik pokarmowy: | 41.12 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 28.21 g |
| Sól: | 6.37 g | Wymienniki węglowodanowe: | 30.68 |