



24.11.2023 (piątek)

► Śniadanie

Chleb razowy	1 kromka (35g)
Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Jajecznica ze szczypiorkiem	1 porcja
-----------------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

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

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
makaron (1,3)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
jaja kurze, całe (3)

► Obiad

Ziemniaki, późne	2 i 3/4 sztuki (250g)
Sok jabłkowy	3/4 szklanki (200ml)
Filet rybny w sosie pomidorowym	1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Morszczuk, świeży - 1 sztuka (130g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z kapusty pekińskiej	1 porcja
------------------------------	----------

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta pekińska - 3 i 2/3 liścia (180g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (10g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Barszcz czerwony	1 porcja
------------------	----------



- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (48g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
filet rybny w sosie pomidorowym (4,9)
barszcz czerwony (3,7)

► Kolacja

Chleb razowy	1 kromka (35g)
Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Ser gouda	2 plastry (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Ogórek	1/2 sztuki (90g)
Kawa zbożowa, w proszku	1/2 łyżki (5g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1/8 szklanki (20ml)

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
ser gouda (7)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
kawa zbożowa, w proszku (1,5,6,9)

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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2112 kcal	Białko ogółem:	93.7 g
Tłuszcz:	68.06 g	Węglowodany ogółem:	297.34 g
Glukoza:	13.16 g	Fruktoza:	21.04 g
Sacharoza:	26.94 g	Laktoza:	10.52 g
Błonnik pokarmowy:	32.86 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.29 g
Sól:	3.68 g		