



29.11.2023 (środa)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Kielbasa zwyczajna	1 sztuka (100g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

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)
płatki owsiane (1)
kielbasa zwyczajna (6,9,10,11)

► Obiad

Krupnik z kaszy jęczmiennej	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)• Marchew - 1 sztuka (50g)• Por - 1/7 sztuki (20g)• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)• Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)• Porcja rosółowa (drób) - (30g)	



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z selera	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Jabłko - 1/8 sztuki (15g)• Marchew - 1/5 sztuki (10g)• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)• Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)	



Sposób przygotowania:

Jabłko	1 sztuka (180g)
Woda	1 szklanka (250ml)
Wątróbka drobiowa z warzywami	1 porcja



- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Fasola szparagowa - 2/3 garści (50g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Kurczak, wątroba - 2 i 2/3 sztuki (90g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

W garnku ugotować razem marchew, ziemniaki. Pod koniec gotowania dorzucić fasolkę szparagową. Cebulę lekko podsmażyć na oleju, dodać pieczarki i na koniec wątróbkę. Wszystko wymieszać i smażyć jeszcze ok. 5 minut. Wątróbkę podać z i ugotowanymi warzywami, przyprawionymi koperkiem, pietruszką i odrobiną kurkumy.

Alergeny:

krupnik z kaszy jęczmiennej (1,9)
wątróbka drobiowa z warzywami (6)
surówka z selera (9)

► Kolacja

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Ogórki kiszone	3/4 sztuki (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
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)
kielbasa zwyczajna (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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2106 kcal	Białko ogółem:	92.7 g
Tłuszcz:	66.9 g	Węglowodany ogółem:	297.99 g
Glukoza:	9.37 g	Fruktoza:	15.7 g
Sacharoza:	12.76 g	Laktoza:	9.58 g
Błonnik pokarmowy:	31.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.98 g
Sól:	5.7 g		