



28.11.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Sałata	1/8 sztuki (18g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Ser gouda	2 plastry (50g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Kasza manna na mleku	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Herbata czarna, napar bez cukru 2 szklanki (500ml)

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)
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)
ser gouda (7)
kasza manna (1)

► Obiad

Zupa jarzynowa 1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (50g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Cebula, surowa - 1/2 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Ziemniaki, późne 2 i 3/4 sztuki (250g)

Surówka z kiszonej kapusty 1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szcypiorek - 1 łyżka (5g)
- Kapusta kiszona - 1 i 1/3 szklanki (150g)

**Sposób przygotowania:**



Woda 1 szklanka (250ml)

Gołąbki w sosie pomidorowym 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (250g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Wieprzowina, łopatka - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:

zupa jarzynowa (7,9)

gołąbki w sosie pomidorowym (7)

► Kolacja

Chleb baltonowski 2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy 1 kromka (35g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Sałata 1/8 sztuki (18g)

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Papryka czerwona 1/5 sztuki (50g)

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)

szynka z piersi kurczaka (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:	2334 kcal	Białko ogółem:	111.15 g
Tłuszcz:	69.93 g	Węglowodany ogółem:	333.95 g
Glukoza:	12.14 g	Fruktoza:	11.4 g
Sacharoza:	14.83 g	Laktoza:	10.88 g
Błonnik pokarmowy:	41.67 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.68 g
Sól:	5.76 g		