



22.11.2023 (środa)

**► Śniadanie**

|                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy              | 3 i 2/3 kromki (125g) |
| Masło ekstra                    | 1 plaster (10g)       |
| Parówki z szynki                | 1 sztuka (40g)        |
| Salata                          | 1/8 sztuki (15g)      |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)      |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml)    |
| Zacierka na mleku               | 1 porcja              |

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8,9,10

**► Obiad**

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| Pulpety gotowane w sosie pomidorowym | 1 porcja |
|--------------------------------------|----------|

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie,

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Krupnik z kaszy jęczmiennej | 1 porcja |
|-----------------------------|----------|

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| Sok jabłkowy | 3/4 szklanki (200ml) |
|--------------|----------------------|

Alergeny: 1,3,9

**► Kolacja**

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Chleb żytni razowy      | 3 i 2/3 kromki (125g) |
| Masło ekstra            | 1 plaster (10g)       |
| Kawa zbożowa, w proszku | 1/2 łyżki (5g)        |



|                                 |                     |
|---------------------------------|---------------------|
| Mleko spożywcze, 2% tłuszczu    | 1/8 szklanki (20ml) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml)  |
| Ser gouda                       | 2 plastry (50g)     |
| Ogórek                          | 1/4 sztuki (50g)    |
| Pomidor                         | 1/2 sztuki (80g)    |

Alergeny: 1,3,6,7,8,9

**Wartości odżywcze**

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2020 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 86.67 g  |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 58.27 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 306.67 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 4.61 g    | <b>Fruktoza:</b>                         | 5.01 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 8.58 g    | <b>Laktoza:</b>                          | 10.46 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 39.09 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 26.12 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 3.95 g    |  |          |