



23.11.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb żytni razowy	3 i 2/3 kromki (125g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Sałata	1/8 sztuki (15g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Serek śmietankowy, naturalny	2 i 2/3 łyżki (65g)
Kiełbasa szynkowa, z kurczaka	2 i 2/3 plastra (40g)
Ryż na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny: 1,3,6,7,8

► Obiad

Zupa ziemniaczana	1 porcja
-------------------	----------

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 łyżka (12g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 szklanka (100g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)



Sposób przygotowania:

Woda	3/4 szklanki (200ml)
Sok jabłkowy	1/3 szklanki (100ml)
Udko z ryżem i marchewką z groszkiem	1 porcja

- Marchew z groszkiem, mrożona - 3 łyżki (60g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (85g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny: 1,9,10

► Kolacja

Chleb żytni razowy	3 i 2/3 kromki (125g)
--------------------	-----------------------



Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Kawa zbożowa, w proszku	1/2 łyżki (5g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu	1/6 szklanki (40ml)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Półdewica sopocka	3 plastry (35g)

Alergeny: 1,3,6,7

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2018 kcal	Białko ogółem:	82.54 g
Tłuszcz:	66.7 g	Węglowodany ogółem:	292.22 g
Glukoza:	5.46 g	Fruktoza:	6.26 g
Sacharoza:	9.71 g	Laktoza:	15.18 g
Błonnik pokarmowy:	38.88 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.59 g
Sól:	5.27 g		