



05.12.2023 (wtorek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Sałata	1/8 sztuki (18g)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku	1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
szynka kanapkowa (6,9,10,11)

► II śniadanie

Kefir, 2% tłuszczu	3/4 szklanki (200ml)
Banan	1 sztuka (120g)

Alergeny:
kefir, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty	1 porcja
------------------------------	----------

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)
- Kapusta kiszona - 1 szklanka (120g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Gulasz wieprzowy**

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 5 plasterów (100g)

**Sposób przygotowania:**

Cebulę kroimy w piórka, a marchewkę i por w plastry. Ząbki czosnku przeciskamy przez praskę. Szynkę kroimy w kostkę. Dusimy na wodzie wraz z warzywami i przyprawami.

Kasza jęczmienna, perłowa

3/4 woreczka (80g)

Buraczki

1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny, posypać natką i polać olejem rzepakowym.

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny:
kapuśniak z kiszzonej kapusty (9)
kasza jęczmienna (1)

► Kolacja**Chleb baltonowski**

2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Sałata

1/8 sztuki (18g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 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 kanapkowa (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

► **Posiłek 5**

Dyńa, pestki, łuskane

1 łyżka (10g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

Dyńa pestki, łuskane (8)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2300 kcal	Białko ogółem:	101.52 g
Tłuszcz:	68.91 g	Węglowodany ogółem:	335.83 g
Glukoza:	15.51 g	Fruktoza:	15.94 g
Sacharoza:	29.14 g	Laktoza:	17.8 g
Błonnik pokarmowy:	38.01 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.36 g
Sól:	6.88 g		