



12.12.2023 (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)
Ser mozzarella, pełne mleko	3 plastry (60g)
Sałatka grecka	1 porcja

- Ogórek - 1/7 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Pomidor - 1/4 sztuki (40g)
- Ser typu "Feta" - 1/8 kostki (10g)
- Sałata - 1/8 sztuki (9g)



### Sposób przygotowania:

Warzywa i ser pokroić w kostkę. Wszystkie składniki wymieszać.

Płatki jęczmienne na mleku	1 porcja
----------------------------	----------

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



### Sposób przygotowania:

Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja
------------------------	----------

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



### Sposób przygotowania:

#### Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)  
ser mozzarella (7)  
kawa zbożowa na mleku (1,7)  
płatki jęczmienne na mleku (1,7)  
sałatka grecka (7)

## ► II śniadanie

Budyń jaglany z duszoną gruszką	1 porcja
---------------------------------	----------

- Gruszka - 1 sztuka (140g)
- Kasza jaglana - 1/2 woreczka (50g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Miód - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)



### Sposób przygotowania:

Kaszę opłukać i wsypać do mleka. Gotować 15 minut. W razie potrzeby dolać wody. Ugotowaną kaszę wymieszać z cynamonem i miodem. Gruszkę pokroić i podduścić w odrobinie wody. Dodać do budyniu jaglanego.

#### Alergeny:

budyń jaglany z duszoną gruszką (7)



## ► Obiad

Zupa ziemniaczana 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- 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.

Ryż biały 1/3 szklanki (80g)

Surówka z buraka 1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot jabłkowy 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczoły - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Gulasz z indyka z warzywami 1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (80g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory w puszcze - 1/2 szklanki (120g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler naciowy, łodyga - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:  
zupa ziemniaczana (9)  
gulasz z indyka z warzywami (9)

## ► Kolacja

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

Chleb razowy 1 kromka (35g)

Masło ekstra 1 i 2/3 plastra (16g)

Salata 1/8 sztuki (18g)

Ser mozzarella, pełne mleko 3 plastry (60g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)



**Alergeny:**

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
ser mozzarella (7)  
sałatka caprese (7)

**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**

Sok marchwiowy ..... 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ..... 7 i 1/2 łyżki (150g)

**Alergeny:**

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	3269 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.93 g
<b>Tłuszcz:</b>	95.93 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	503.48 g
<b>Glukoza:</b>	24.2 g	<b>Fruktoza:</b>	39.91 g
<b>Sacharoza:</b>	64.78 g	<b>Laktoza:</b>	28.37 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	52.46 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	46.23 g
<b>Sól:</b>	4.45 g		