



14.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Kasza manna na mleku	1 porcja
----------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
ser mozzarella, pełne mleko (7)
kasza manna na mleku (1,7)
kawa zbożowa na mleku (7)

► II śniadanie

Ryż na mleku z pieczonym jabłkiem	1 porcja
-----------------------------------	----------

- Jabłka pieczone - 1/2 sztuki (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
ryż na mleku z pieczonym jabłkiem (7)

► Obiad

Zupa pieczarkowa	1 porcja
------------------	----------



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, połączyć z jogurtem.

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Schab duszony w sosie

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:

zupa pieczarkowa (7,9)
surówka z selera i jabłka (9)
kasza gryczana (1)
schab duszony w sosie (1)

► **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)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Ogórki kiszone

1 i 2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Salatka caprese

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 3 plastry (60g)



Sposób przygotowania:

Mozzarellę oraz pomidora pokroić w plasterki i ułożyć naprzemiennie na talerzu. Połączyć olejem, dodać pieprz.



Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)
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 pomidorowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

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

Alergeny:

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2912 kcal	Białko ogółem:	140.53 g
Tłuszcz:	92.6 g	Węglowodany ogółem:	400.47 g
Glukoza:	17.08 g	Fruktoza:	30.13 g
Sacharoza:	31.9 g	Laktoza:	28.69 g
Błonnik pokarmowy:	45.32 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.33 g
Sól:	6.57 g		