



19.12.2023 (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	4 plastry (60g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



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)  
szynka kanapkowa (6,7,9,10,11)  
kasza manna na mleku (1,7)  
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

### ► II śniadanie

Jabłko	3/4 sztuki (160g)
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

### ► Obiad

Zupa brokułowa	1 porcja
----------------	----------



- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- 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 - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

#### Spaghetti

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Makaron spaghetti - 1/2 garści (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1/4 łyżki (5g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Smażenie. Gotowanie.

#### Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

#### Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
zupa brokułowa (9)  
spaghetti (1,3,7)  
surówka z kapusty pekińskiej (7)

### ► 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)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (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(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
szynka kanapkowa (6,7,9,10,11)

**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**

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Jabłko

3/4 sztuki (160g)

**Alergeny:**

sok wielowarzywny (9)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2462 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	107.76 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.45 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	380.57 g
<b>Glukoza:</b>	22.8 g	<b>Fruktoza:</b>	41.71 g
<b>Sacharoza:</b>	29.64 g	<b>Laktoza:</b>	15.86 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	44.26 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	30.06 g
<b>Sól:</b>	8.16 g		