



28.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Sałata	1/8 sztuki (18g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Kasza manna na mleku	1 porcja

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



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(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)
kasza manna na mleku (1,7)
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

► II śniadanie

Ryż na mleku z duszoną gruszką

1 porcja

- Gruszka - 1 sztuka (140g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie. Duszenie.

Alergeny:

ryż na mleku z duszoną gruszką (1,7)

► Obiad

Zupa kalafiorowa

1 porcja



- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- 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 - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



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 plastrów (100g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z buraka

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Kompot truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
zupa kalafiorowa (9)

► 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)

Papryka czerwona

1/5 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 (6,9,10,11)

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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pomidor koktajlowy

5 sztuk (100g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2366 kcal	Białko ogółem:	103.09 g
Tłuszcz:	58.39 g	Węglowodany ogółem:	376.57 g
Glukoza:	18.16 g	Fruktoza:	25.14 g
Sacharoza:	50.94 g	Laktoza:	21.35 g
Błonnik pokarmowy:	44.38 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.92 g
Sól:	5.72 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.51