



22.01.2024 (poniedziałek)

► 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)

Twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa 4 plastry (60g)

Pomidor 1 sztuka (160g)

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

Makaron na mleku 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 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 (6,9,10,11)

makaron dwujajeczny (1,3)

mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

sałatka grecka (7)

twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką (7)

► II śniadanie

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

Mandarynki 2 sztuki (130g)

Alergeny:

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa ryżowa 1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Wieprzowina w sosie własnym

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka colesław

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (200g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa ryżowa (9)

surówka colesław (7)

wieprzowina w sosie własnym (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 kanapkowa

4 plastry (60g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

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)

szynka kanapkowa (6,9,10,11)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

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)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2595 kcal	Białko ogółem:	117.43 g
Tłuszcz:	71.81 g	Węglowodany ogółem:	390.62 g
Glukoza:	21.3 g	Fruktoza:	28.9 g
Sacharoza:	23.82 g	Laktoza:	19.88 g
Błonnik pokarmowy:	41.71 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.06 g
Sól:	7.63 g	Wymienniki węglowodanowe:	35.17