



23.01.2024 (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)
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 - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

## ► Płatki owsiane na mleku

1 porcja

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



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 owsiane na mleku (1,7)

## ► 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 poddusić 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)

### Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeli - 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.

### Buraczki

1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



## 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)

Sałata

1/8 sztuki (18g)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

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 z piersi kurczaka (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 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>	3125 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	123.51 g
<b>Tłuszcz:</b>	80.47 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	503.71 g
<b>Glukoza:</b>	26.09 g	<b>Fruktoza:</b>	42.17 g
<b>Sacharoza:</b>	63.83 g	<b>Laktoza:</b>	28.27 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	52.62 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.05 g
<b>Sól:</b>	5.08 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	45.13