



29.01.2024 (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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Serek śmietankowy, naturalny 2 i 1/3 łyżki (60g)

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
serek śmietankowy, naturalny (7)
płatki owsiane na mleku (1,7)

► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Mandarynki	1 sztuka (70g)

Alergeny:
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Kapuśniak z kiszonej kapusty 1 porcja

- 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)
- Kapusta kiszona - 1 szklanka (120g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Surówka marchewka z pomarańczą

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomarańcza - 1/6 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

kapuśniak z kiszonej kapusty (9)

pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)

surówka marchewka z pomarańczą (7)

► 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)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Serek wiejski z ogórkiem i rzodkiewką

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

**Alergeny:**

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
serek wiejski z ogórkiem i rzodkiewką (7)
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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2432 kcal	Białko ogółem:	100.72 g
Tłuszcz:	77.37 g	Węglowodany ogółem:	351.91 g
Glukoza:	17.9 g	Fruktoza:	17.98 g
Sacharoza:	49.35 g	Laktoza:	17.95 g
Błonnik pokarmowy:	43.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	45.12 g
Sól:	3.59 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.02