



13.01.2024 (sobota)

## ► 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)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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:

Alergeny:  
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,,9)  
masło ekstra (7)  
polędwica sopocka (6,9,10,11)  
płatki owsiane na mleku (1,7)

## ► II śniadanie

Koktajl truskawkowy 1 porcja

- Miód pszczeleli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
koktajl truskawkowy (7)

## ► Obiad

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryż z marchewką, groszkiem i indykiem 1 porcja



- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Groszek konserwowy - 2 łyżki (30g)
- Indyk cały, pierś - 1 porcja (100g)



#### Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w wodzie. Mięso poddusić przez około 20 minut z dodatkiem przypraw. Marchewkę pokroić w kostkę i gotować 15 minut, a następnie dodać groszek i ryż. Gotować około 10 minut. Na talerz położyć gotowy ryż z marchewką i groszkiem oraz mięso, polać całość jogurtem naturalnym, i posypać natką pietruszki.

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

#### Alergeny:

zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (1,9)  
ryż z marchewką, groszkiem i indykiem (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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 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:



## 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2371 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.91 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.57 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	361.48 g
<b>Glukoza:</b>	14.23 g	<b>Fruktoza:</b>	14.62 g
<b>Sacharoza:</b>	13.92 g	<b>Laktoza:</b>	17.45 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	37.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.99 g
<b>Sól:</b>	6.67 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	32.67