



15.01.2024 (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)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
ryż na mleku (1,7)
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)

► II śniadanie

Koktajl z owoców leśnych	1 porcja
--------------------------	----------

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:
koktajl z owoców leśnych (7)

► Obiad

Zupa pomidorowa z makaronem	1 porcja
-----------------------------	----------



- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pieczony filet z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka zamarynować w przyprawach (papryka słodka, pieprz) i piec w piekarniku przez godzinę (180 stopni)

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z kapusty kiszzonej i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać olej i ponownie dokładnie wymieszać.

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny:
zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9)

► 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)

Serek wiejski

5 łyżek (100g)

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)
serek wiejski (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 wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pieczywo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Alergeny:

sok wielowarzywny (9)
pieczywo chrupkie Wasa (1)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2268 kcal	Białko ogółem:	105.13 g
Tłuszcz:	58.13 g	Węglowodany ogółem:	344.53 g
Glukoza:	12.74 g	Fruktoza:	15.75 g
Sacharoza:	16.54 g	Laktoza:	17.01 g
Błonnik pokarmowy:	38.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.65 g
Sól:	7.34 g	Wymienniki węglowodanowe:	31.63