



16.01.2024 (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)
Szynka kanapkowa	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
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)  
makaron na mleku (1,3,7)  
szynka kanapkowa (6,9,10,11)

### ► 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 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.



## Gulasz wieprzowy

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Szynka wieprzowa - 5 plastrów (100g)



## Sposób przygotowania:

Cebulę kroimy w piórka, a marchewkę i por w plastry. Ząbki czosnku przeciskamy przez praskę. Szynkę kroimy w kostkę. Dusimy na wodzie wraz z warzywami i przyprawami.

## Kasza jęczmienna, perłowa

3/4 woreczka (80g)

## Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

## Buraczki

1 porcja

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



## Sposób przygotowania:

Alergeny:  
zupa ryżowa (1,9)  
kasza jęczmienna (1)

► **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)

## Ogórek

1/4 sztuki (50g)

## Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (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 kanapkowa (6,9,10,11)

**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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:  
brak



**Wartości  
odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2255 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	97.87 g
<b>Tłuszcz:</b>	63.21 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	342.86 g
<b>Glukoza:</b>	15.23 g	<b>Fruktoza:</b>	17.73 g
<b>Sacharoza:</b>	22.97 g	<b>Laktoza:</b>	14.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.92 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.38 g
<b>Sól:</b>	6.93 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	30.86