



19.01.2024 (piątek)

► Śniadanie

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)
Serek wiejski	10 łyżek (200g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jaglanka na mleku	1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (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)
serek wiejski (7)
jaglanka 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 kalafiorowa	1 porcja
------------------	----------

- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- 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 - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ryba gotowana w ziołach

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Dorsz, świeży - 1 sztuka (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (5g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Rybę oprószyć pieprzem. Do garnka wlać wodę w takiej ilości aby przykryła rybę. Dodać drobno posiekaną cebulę, przeciśnięty czosnek, drobno posiekany koper. Garnek przykryć i gotować kilkanaście minut na niewielkim ogniu aż ryba zmieni kolor na biały. Na koniec doprawić rybę do smaku sokiem z cytryny. Ugotowaną rybę wyłożyć na talerze i posypać świeżym koperkiem.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, połączyć z jogurtem.

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny:
zupa kalafiorowa (9)
ryba gotowana w ziołach (4,9)
surówka z selera i jabłka (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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

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)
twarożek ze szczypiorkiem (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)

Pomidor koktajlowy

4 sztuki (80g)

Alergeny:

sok wielowarzywny (9)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2190 kcal	Białko ogółem:	109.84 g
Tłuszcz:	58.05 g	Węglowodany ogółem:	326.87 g
Glukoza:	18.74 g	Fruktoza:	22.86 g
Sacharoza:	21.34 g	Laktoza:	20.74 g
Błonnik pokarmowy:	41.52 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.25 g
Sól:	6.1 g	Wymienniki węglowodanowe:	29.11