



06.02.2024 (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.



Kasza jęczmienna, perłowa 3/4 woreczka (80g)

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

Gulasz wieprzowy 1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1/3 łyżeczki (5g)
- 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:

Duszenie.

Buraczki 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

zupa ryżowa (1,9)
kasza jęczmienna (1)
gulasz wieprzowy (1)

► 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)

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

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2204 kcal | Białko ogółem: | 97.41 g |
| Tłuszcz: | 58.2 g | Węglowodany ogółem: | 342.18 g |
| Glukoza: | 14.38 g | Fruktoza: | 16.67 g |
| Sacharoza: | 22.85 g | Laktoza: | 14.3 g |
| Błonnik pokarmowy: | 37.71 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 27.03 g |
| Sól: | 6.91 g | Wymienniki węglowodanowe: | 30.71 |