



28.03.2024 (czwartek)

## ► 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)      |
| Ser mozzarella, pełne mleko | 3 plastry (60g)       |
| Rzodkiewka                  | 3 i 1/3 sztuki (50g)  |
| Papryka czerwona            | 1/5 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:

|                      |          |
|----------------------|----------|
| Kasza manna na mleku | 1 porcja |
|----------------------|----------|

- Kasza manna - 1/8 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)  
ser mozzarella, pełne mleko (7)  
kasza manna na mleku (1,7)  
kawa zbożowa na mleku (7)

## ► II śniadanie

|                                   |          |
|-----------------------------------|----------|
| Ryż na mleku z pieczonym jabłkiem | 1 porcja |
|-----------------------------------|----------|

- Jabłka pieczone - 1/2 sztuki (90g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:  
ryż na mleku z pieczonym jabłkiem (7)

## ► Obiad

|                  |          |
|------------------|----------|
| Zupa pieczarkowa | 1 porcja |
|------------------|----------|



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Kasza gryczana

3/4 woreczka (80g)

### Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



## Sposób przygotowania:

### Schab duszony w sosie

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



## Sposób przygotowania:

Duszenie.

### Surówka z selera, jabłka i marchewki

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)



## Sposób przygotowania:

#### Alergeny:

zupa pieczarkowa (7,9)  
surówka z selera i jabłka (9)  
kasza gryczana (1)  
schab duszony w sosie (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)

### Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

### Ogórki kiszane

1 i 2/3 sztuki (100g)

### Pomidor

1/2 sztuki (80g)

### 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 z piersi kurczaka (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> | 2598 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 120.51 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 71.28 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 390.41 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 16.84 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 29.56 g  |
| <b>Sacharoza:</b>            | 31.22 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 23.89 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 46.09 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 36.86 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 6.41 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 34.75    |