



18.03.2024 (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 pszczeli - 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.

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Surówka z kapusty kiszonej i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Papryka faszerowana kaszą pęczak

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (220g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 1/2 sztuki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Cząber mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Ogórki kiszane - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:

zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9)
papryka faszerowana kaszą pęczak (1,7)

► 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

Pieczyczo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Sok z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2552 kcal	Białko ogółem:	105.09 g
Tłuszcz:	69.16 g	Węglowodany ogółem:	392.84 g
Glukoza:	16.83 g	Fruktoza:	21.74 g
Sacharoza:	11.15 g	Laktoza:	17.01 g
Błonnik pokarmowy:	47.26 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.29 g
Sól:	6.44 g	Wymienniki węglowodanowe:	35.64