



01.04.2024 (poniedziałek)

► 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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

Serek śmietankowy, naturalny	2 i 1/3 łyżki (60g)
------------------------------	---------------------

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
serek śmietankowy, naturalny (7)
płatki owsiane na mleku (1,7)

► II śniadanie

Babka świąteczna	1 porcja
------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (51g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 2/3 łyżki (55g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Margaryna tortowa - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (8g)
- Ocet spirytusowy - 1/6 łyżki (1ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:
babka świąteczna (1,3)

► Obiad

Kapuśniak z kiszzonej kapusty	1 porcja
-------------------------------	----------



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)
- Kapusta kiszona - 1 szklanka (120g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś z kurczaka w sosie szpinakowym

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Szpinak - 3/4 garści (20g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Surówka marchewka z pomarańczą

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomarańcza - 1/6 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

kapuśniak z kiszonej kapusty (9)
pierś z kurczaka w sosie szpinakowym (1,7)
surówka marchewka z pomarańczą (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)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Sałatka jarzynowa

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Parówki wieprzowe

1 sztuka (50g)

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)

chleb razowy(1,3,5,6,9)

masło ekstra (7)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

sałatka jarzynowa (3,7,9,10)

parówki wieprzowe 89% mięsa (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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:

brak

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	3040 kcal	Białko ogółem:	99.99 g
Tłuszcz:	120.52 g	Węglowodany ogółem:	413.02 g
Glukoza:	16.81 g	Fruktoza:	17.2 g
Sacharoza:	52.73 g	Laktoza:	13.59 g
Błonnik pokarmowy:	50.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	54.54 g



**Wartości
odżywcze**

Sól: 6.89 g **Wymienniki węglowodanowe:** 36.54