



14.01.2025 (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)

Ser mozzarella, pełne mleko 2 i 1/2 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)

ser mozzarella, pełne mleko (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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2304 kcal	Białko ogółem:	100.25 g
Tłuszcz:	67.67 g	Węglowodany ogółem:	342.68 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:	33.34 g
Sól:	5.8 g	Wymienniki węglowodanowe:	30.76