



30.11.2023 (czwartek)

► 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)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Twarożek ze szczypiorkiem	1 porcja

- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Zacierka na mleku 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)
jaja kurze, całe (3)
ser twarogowy, chudy (7)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
mąka pszenna, typ 500 (1)

► Obiad

Zupa pomidorowa z ryżem 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kasza z kurczakiem i warzywami 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (40g)
- Bazylia, świeża - 1 garść (3g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Surówka z marchewki i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

Woda

1 szklanka (250ml)

Alergeny:
zupa pomidorowa z ryżem (1,7,9)
kasza z kurczakiem i warzywami (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)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)



Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
połędwica sopocka (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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1978 kcal	Białko ogółem:	101.04 g
Tłuszcz:	59.02 g	Węglowodany ogółem:	277.63 g
Glukoza:	12.69 g	Fruktoza:	14.69 g
Sacharoza:	12.36 g	Laktoza:	12.45 g
Błonnik pokarmowy:	32.82 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	24.9 g
Sól:	5.15 g		