



26.11.2023 (niedziela)

Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Sałata	1/8 sztuki (18g)
Serek śmietankowy, naturalny	1 i 2/3 łyżki (40g)
Ogórek	1/6 sztuki (30g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

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



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)
płatki owsiane (1)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

Obiad

Rosolnik	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Marchew - 1 sztuka (50g)• Por - 1/7 sztuki (20g)• Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)• Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)• Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)• Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)• Porcja rosółowa (drób) - (30g)	Sposób przygotowania: Gotowanie

Filet z kurczaka w sosie	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)• Filet z piersi kurczaka - 1/3 sztuki (80g)• Marchew - 1 sztuka (50g)• Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)	Sposób przygotowania: Gotowanie.

Ziemniaki, późne 2 i 3/4 sztuki (250g)

Surówka z marchewki	1 porcja
<ul style="list-style-type: none">• Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)• Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)• Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)	Sposób przygotowania:



Woda 1 szklanka (250ml)

Alergeny:
rosolnik (9)
filet z kurczaka w sosie (1,7)

► Kolacja

Chleb baltonowski 2 i 2/3 kromki (90g)

Chleb razowy 1 kromka (35g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Sałata 1/8 sztuki (18g)

Polędwica sopocka 4 i 1/4 plastra (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
polędwica 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:	1927 kcal	Białko ogółem:	77.03 g
Tłuszcz:	63.17 g	Węglowodany ogółem:	277.23 g
Glukoza:	6.73 g	Fruktoza:	6.6 g
Sacharoza:	9.16 g	Laktoza:	11.36 g
Błonnik pokarmowy:	26.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.96 g
Sól:	3.77 g		