



27.11.2023 (poniedziałek)

**► Śniadanie**

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 1/2 plastra (15g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Jabłko	1 sztuka (180g)
Jaja gotowane	1 sztuka (50g)
Salata	1/8 sztuki (18g)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (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)
- mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
- jaja gotowane (3)
- płatki owsiane (1)
- polędwica sopocka (6,9,10,11)

**► Obiad**

Zupa buraczkowa 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (78g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

---

Potrąwka z piersią kurczaka 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2/3 łyżki (12g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 3/4 sztuki (250g)

Mizeria z ogórków

1 porcja

- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Ogórek - 3/4 sztuki (150g)



Sposób przygotowania:

Jabłko

1 sztuka (180g)

Woda

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

zupa buraczkowa (7,9)

potrawka z piersią kurczaka (1,7)

mizeria z ogórków (7)

► **Kolacja**

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Masło ekstra

1 i 1/2 plastra (15g)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Szynka kanapkowa

2 plastry (30g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)



## Alergeny:

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

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

masło ekstra (7)

szynka kanapkowa (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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2236 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	101.15 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.63 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	359.1 g
<b>Glukoza:</b>	12.8 g	<b>Fruktoza:</b>	24.58 g
<b>Sacharoza:</b>	33.69 g	<b>Laktoza:</b>	12.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.47 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.51 g
<b>Sól:</b>	5.09 g		