



25.11.2023 (sobota)

► 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)

Szynka kanapkowa 3 plastry (45g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

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:**

Makaron na mleku 1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (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)

makaron (1,3)

mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

ser twarogowy, chudy (7)

► Obiad

Zupa marchwiowa 1 porcja

- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

Porcja kurczaka z warzywami 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Duszenie bez obsmażana.

Ogórki kiszzone 1 sztuka (60g)



Jabłko 1 sztuka (180g)

Woda 1 szklanka (250ml)

Alergeny:
zupa marchwiowa (9,10)

► Kolacja

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

Chleb razowy 1 kromka (35g)

Masło ekstra 1 i 1/2 plastra (15g)

Salata 1/8 sztuki (18g)

Szynka kanapkowa 3 plastry (45g)

Papryka czerwona 1/2 sztuki (125g)

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**

Wartość energetyczna:	1910 kcal	Białko ogółem:	97.85 g
Tłuszcz:	59.74 g	Węglowodany ogółem:	260 g
Glukoza:	14.51 g	Fruktoza:	21.16 g
Sacharoza:	15.41 g	Laktoza:	12.07 g
Błonnik pokarmowy:	30.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.18 g
Sól:	5.4 g		