



01.12.2023 (piątek)

► 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)
Serek śmietankowy, naturalny	2 i 2/3 łyżki (65g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 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)

serek śmietankowy, naturalny (7)

► Obiad

Zupa grochowa

1 porcja

- Groch łuskany, połówki - 1/4 szklanki (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/8 porcji (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba w warzywach

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/3 łyżki (5g)
- Cytryna - 1/4 sztuki (20g)
- Dorsz, świeży - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Por - 2/3 sztuki (85g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Ziemniaki, późne

2 i 3/4 sztuki (250g)

Woda

1 szklanka (250ml)



Alergeny:
zupa grochowa (6,9,10)
ryba w warzywach (4,6,9,10)

► Kolacja

Jabłko	1 sztuka (180g)
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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Pasta jajeczna	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
masło ekstra (7)
jaja kurze, całe (3)
śmietana 18% (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



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2103 kcal	Białko ogółem:	94.98 g
Tłuszcz:	62.86 g	Węglowodany ogółem:	309.97 g
Glukoza:	13.63 g	Fruktoza:	19.59 g
Sacharoza:	17.97 g	Laktoza:	1.93 g
Błonnik pokarmowy:	46.97 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	39.8 g
Sól:	3.61 g		