



02.12.2023 (sobota)

### ► 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)
Polędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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)  
makaron dwujajeczny (1,3)  
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

### ► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Gruszka	1 sztuka (140g)

Alergeny:  
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

### ► Obiad

Zupa kalafiorowa	1 porcja
------------------	----------

- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Kurczak z marchewką i groszkiem

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

4 i 1/3 sztuki (400g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

zupa kalafiorowa (9)

kurczak z marchewką i groszkiem (7)

► **Kolacja**

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)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Ogórki kiszone

1 i 2/3 sztuki (100g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:



**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)  
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

**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

► **Posiłek 5**

Dynia, pestki, łuskane

1 łyżka (10g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

**Alergeny:**

Dynia, pestki łuskane (8)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2359 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	110.01 g
<b>Tłuszcz:</b>	65.56 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	354.07 g
<b>Glukoza:</b>	14.57 g	<b>Fruktoza:</b>	20.82 g
<b>Sacharoza:</b>	17.83 g	<b>Laktoza:</b>	17.55 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.12 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.18 g
<b>Sól:</b>	7.33 g		