



03.12.2023 (niedziela)

► 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)
Ser gouda	2 plastry (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Kasza manna na mleku	1 porcja

- Kasza manna - 1/8 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)
ser gouda (7)
kasza manna (1)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

► II śniadanie

Kefir, 2% tłuszczu	3/4 szklanki (200ml)
Mandarynki	1 sztuka (70g)

Alergeny:
kefir, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Rosół z makaronem 1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)

**Sposób przygotowania:**

Gotowanie.

**Pieczeń rzymska**

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Pieczenie.

Ziemniaki, późne

4 i 1/3 sztuki (400g)

Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)

**Sposób przygotowania:****Herbata czarna, napar bez cukru**

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

rosół z makaronem (1,3,9)

pieczeń rzymska (1,3,9,10,11)

surówka z kapusty pekińskiej (7)

► Kolacja**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)

Półdwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

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)

połudwica 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

► **Posiłek 5**

Nasiona słonecznika, łuskane

1 łyżka (10g)

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

Nasiona słonecznika, łuskane (8)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2586 kcal	Białko ogółem:	112.35 g
Tłuszcz:	76.19 g	Węglowodany ogółem:	382.16 g
Glukoza:	12.31 g	Fruktoza:	14.06 g
Sacharoza:	44.33 g	Laktoza:	18.12 g
Błonnik pokarmowy:	38.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.29 g
Sól:	4.43 g		