



04.12.2023 (poniedziałek)

► 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)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórek 2/3 sztuki (100g)

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)
płatki owsiane (1)
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)

► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Jabłko	1 sztuka (180g)

Alergeny:
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa brokułowa 1 porcja



- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pieczony filet z kurczaka

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Papryka, w proszku - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)



Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka zamarynować w przyprawach (papryka słodka, pieprz) i piec w piekarniku przez godzinę (180 stopni)

Ziemniaki, późne

4 i 1/3 sztuki (400g)

Surówka z kapusty kiszonej i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Kapusta kwaszona - 1/4 szklanki (30g)
- Marchew - 2/3 sztuki (25g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę kiszoną drobno pokroić. Jabłko i marchewkę umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Wymieszać jabłko, marchewkę, kapustę. Następnie dodać olej i ponownie dokładnie wymieszać.

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny:
zupa brokułowa (9)

► 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)

Serek wiejski 5 łyżek (100g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Pomidor 1 sztuka (160g)

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)

serek wiejski (7)

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**

Orzechy nerkowca

1/4 garści (10g)

Sok wielowarzywny

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

orzechy nerkowca (8)

sok wielowarzywny (9)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2341 kcal	Białko ogółem:	110.33 g
Tłuszcz:	62.11 g	Węglowodany ogółem:	358.17 g
Glukoza:	16.34 g	Fruktoza:	24.9 g
Sacharoza:	23.61 g	Laktoza:	16.75 g
Błonnik pokarmowy:	43.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.94 g
Sól:	7.19 g		