



06.12.2023 (środa)

► 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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Pasta z z twarogu i jajka ze szczypiorkiem	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ser twarogowy, chudy - 2 plastry (60g)



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)
pasta z twarogu i jajka ze szczypiorkiem (3,7)

► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Mandarynki	1 sztuka (70g)

Alergeny:
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa ogórkowa	1 porcja
---------------	----------

- 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)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Ogórki kiszane - 3 i 1/3 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pulpety gotowane w sosie pomidorowym	1 porcja
--------------------------------------	----------



- Jaja kurcze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie,

Ziemniaki, późne

4 i 1/3 sztuki (400g)

Surówka z marchewki i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny:

zupa ogórkowa (7,9)

pulpety gotowane w sosie pomidorowym (1,3)

► 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)

Ser gouda

2 plastry (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Papryka czerwona

1/5 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)
ser gouda (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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

orzechy nerkowca (8)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2454 kcal	Białko ogółem:	105.83 g
Tłuszcz:	76.08 g	Węglowodany ogółem:	356.34 g
Glukoza:	10.65 g	Fruktoza:	11.09 g
Sacharoza:	46.47 g	Laktoza:	10.21 g
Błonnik pokarmowy:	39.46 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.71 g
Sól:	3.76 g		