



17.12.2023 (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)
Polędwica sopocka	5 plastrów (60g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Ryż na mleku	1 porcja
--------------	----------

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
polędwica sopocka (6,7,9,10,11)
ryż na mleku (7)
kawa zbożowa na mleki (1,7)

► II śniadanie

Pomarańcza	1/2 sztuki (150g)
------------	-------------------

Alergeny:
brak

► 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.

Pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym

1 porcja

- Jaja kurze, 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)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z buraka

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)



Sposób przygotowania:

Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeni - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

rosół z makaronem (1,3,9)

pulpeciki drobiowe 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)

Salata

1/8 sztuki (18g)

Połędwica sopocka

4 i 1/4 plastra (50g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Twarożek z papryką, rzodkiewką i szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:



Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
połudwica sopocka (6,7,9,10,11)
twarożek z papryka, rzodkiewką i szczypiorkiem (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**

Sok pomidorowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe 3 sztuki (30g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2508 kcal	Białko ogółem:	114.37 g
Tłuszcz:	64.09 g	Węglowodany ogółem:	387.89 g
Glukoza:	21.19 g	Fruktoza:	30.84 g
Sacharoza:	26.62 g	Laktoza:	13.03 g
Błonnik pokarmowy:	40.47 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.65 g
Sól:	6.38 g		