



20.12.2023 (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)
Polędwica sopocka	5 plastrów (60g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Jaglanka na mleku	1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
polędwica sopocka (6,7,9,10,11)
jaglanka na mleku (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 jarzynowa	1 porcja
----------------	----------



- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- 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)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Potrąwka z indyka z warzywami

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 3/4 sztuki (80g)
- Koper ogrodowy - 4 łyżeczki (16g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki i pietruszkę – gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną ze śmietaną i odrobiną wody, zagotować, zdjęć z ognia. Posypać koperkiem.

Ryż biały

1/3 szklanki (80g)

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Seler i jabłko zetrzeć na tarce, skropić sokiem z cytryny, połączyć z jogurtem.

Kompot truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeni - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Woda - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa jarzynowa (6,9)

potrawka z indyka z warzywami (1,7)

surówka z selera i jabłka (7,9)

► 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)

Sałatka z pomidora i ogórka

1 porcja

- Ogórek - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidor - 1/2 sztuki (80g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:



Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
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

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pieczywo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2600 kcal	Białko ogółem:	109.57 g
Tłuszcz:	78.73 g	Węglowodany ogółem:	382.82 g
Glukoza:	16.81 g	Fruktoza:	26.59 g
Sacharoza:	21.67 g	Laktoza:	18.34 g
Błonnik pokarmowy:	51.03 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.43 g
Sól:	6.34 g		