



21.12.2023 (czwartek)

► Śniadanie

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)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
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:

Zacierka na mleku	1 porcja
-------------------	----------

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (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)
szynka z piersi kurczaka (6,7,9,10,11)
zacierka na mleku (1,7)
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

► II śniadanie

Koktajl z owoców leśnych	1 porcja
--------------------------	----------

- Miód pszczoły - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
koktajl z owoców leśnych (7)

► Obiad

Zupa marchwianka	1 porcja
------------------	----------



- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- 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.

Zrazy w sosie pieczarkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Mięso kroimy w plastry, ubijamy, oprószamy przyprawami. Cebulę kroimy w piórka. Na brzegu każdego rozbitego plasterka mięsa kładziemy po kilka piórek cebuli. Zwijamy. Wbijamy wykałaczkę, aby się nie rozwinęły podczas pieczenia. Układamy na brytfance i pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 30 minut. W tym czasie kroimy cebulę w drobną kostkę, a pieczarki w plasterki. Oprószamy przyprawami, dusimy na odrobinie oleju. Po 5 minutach zalewamy warzywa wywarem, przykrywamy i dusimy przez 15 minut. Następnie zdejmujemy pokrywkę i odparowujemy. Po uzyskaniu odpowiedniej konsystencji zdejmujemy z ognia i łączymy z mlekiem. Mięso wyjmujemy z piekarnika, zmniejszamy temperaturę do 160 stopni. Polewamy mięso sosem i pieczemy jeszcze przez 15 minut.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Buraczki gotowane

1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:
zupa marchwianka (9)
zrazy w sosie pieczarkowym (1,3,7)

► 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)
Połędwica sopocka	4 i 1/4 plastra (50g)
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)
połędwica 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**

Sok warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2370 kcal	Białko ogółem:	99.54 g
Tłuszcz:	59.59 g	Węglowodany ogółem:	373.89 g
Glukoza:	9.36 g	Fruktoza:	15.03 g
Sacharoza:	22.05 g	Laktoza:	16.18 g
Błonnik pokarmowy:	32.55 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.03 g
Sól:	5.31 g		