



27.12.2023 (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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Jaglanka na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Herbata czarna, napar bez cukru 1 szklanka (250ml)

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

► II śniadanie

Koktajl z owoców leśnych 1 porcja

- Miód pszczeleli - 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 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.

Ryż z marchewką i indykiem

1 porcja

- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/3 szklanki (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (80g)
- Indyk cały, pierś - 1 porcja (100g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Surówka z kapusty pekińskiej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 2 i 1/2 łyżeczki (15g)



Sposób przygotowania:

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa ogórkowa (7,9)

ryż z marchewką i indykiem (7)

surówka z kapusty pekińskiej (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)
Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (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 mozzarella, pełne mleko (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 warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2717 kcal	Białko ogółem:	112.49 g
Tłuszcz:	69.56 g	Węglowodany ogółem:	428.16 g
Glukoza:	13.66 g	Fruktoza:	20.71 g
Sacharoza:	19.3 g	Laktoza:	17.97 g
Błonnik pokarmowy:	43.44 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.12 g
Sól:	4.48 g	Wymienniki węglowodanowe:	38.63