



07.12.2023 (czwartek)

### ► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Sałata	1/8 sztuki (18g)
Szynka z piersi kurczaka	3 i 1/3 plastra (50g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Papryka czerwona	1/5 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(1,3,5,6,7,9)  
masło ekstra (7)  
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)  
jaglanka na mleku (1,7)

### ► II śniadanie

Kefir, 2% tłuszczu	3/4 szklanki (200ml)
Jabłko	1 sztuka (180g)

Alergeny:  
kefir, 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)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Udko gotowane

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Pietruszka, liście - 1 i 2/3 łyżeczki (10g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

4 i 1/3 sztuki (400g)

Marchew, gotowana w wodzie

4 i 1/4 sztuki (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Alergeny:  
zupa jarzynowa (6,9)  
udko gotowane (9)

## ► 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)

Polędwica 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**

Nasiona słonecznika, łuskane

1 łyżka (10g)

Sok pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

**Alergeny:**

Nasiona słonecznika, łuskane (8)



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2162 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	96.9 g
<b>Tłuszcz:</b>	61.12 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	326.92 g
<b>Glukoza:</b>	14.14 g	<b>Fruktoza:</b>	20.97 g
<b>Sacharoza:</b>	15.07 g	<b>Laktoza:</b>	17.8 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	40.03 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	27.35 g
<b>Sól:</b>	6.8 g		