



21.01.2024 (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)
Papryka czerwona	1/5 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 - 1/5 szklanki (50ml)



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)  
polędwica sopocka (6,9,10,11)  
zacierka na mleku (1,3,7)  
sałatka grecka (7)  
kawa zbożowa na mleku (1,7)

### ► II śniadanie

#### Koktajl truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

koktajl truskawkowy (7)

### ► Obiad

#### Zupa grysikowa

1 porcja



- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### Kompot jabłkowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

### Surówka z marchewki i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



## Sposób przygotowania:

### Gulasz z indyka

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/8 łyżki (1g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie

#### Alergeny:

- zupa grysikowa (1,9)
- gulasz z indyka (1)

## ► 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)

### Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

### Pomidor

1 sztuka (160g)

### 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)  
szynka z piersi kurczaka (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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2301 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	100.45 g
<b>Tłuszcz:</b>	54.78 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	370.8 g
<b>Glukoza:</b>	17.24 g	<b>Fruktoza:</b>	24.2 g
<b>Sacharoza:</b>	47.09 g	<b>Laktoza:</b>	16.65 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	39.02 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	24.85 g
<b>Sól:</b>	5.87 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	33.43