



11.01.2024 (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	4 plastry (60g)
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 pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Owoce leśne, mrożone - 1 szklanka (150g)



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.

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### 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)
- Ogórki kiszzone - 2 sztuki (120g)



## Sposób przygotowania:

Mięso kroimy w plastry, ubijamy, oprószamy przyprawami. Cebulę kroimy w piórka. Na brzegu każdego rozbitego plasterka mięsa kładziemy po kilka piórek cebuli i ogórka kiszzonego. 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.

### 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 pszczeli - 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)

### Polędwica sopocka

5 plastrów (60g)

### 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)

połudwica 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2433 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	105.1 g
<b>Tłuszcz:</b>	60.66 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	381.91 g
<b>Glukoza:</b>	9.36 g	<b>Fruktoza:</b>	15.03 g
<b>Sacharoza:</b>	22.07 g	<b>Laktoza:</b>	16.18 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.99 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	26.27 g
<b>Sól:</b>	5.7 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	35.04