



18.01.2024 (czwartek)

### ► Śniadanie

Chleb baltonowski	2 i 2/3 kromki (90g)
Chleb razowy	1 kromka (35g)
Masło ekstra	1 i 2/3 plastra (16g)
Salata	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)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Płatki owsiane na mleku	1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



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 (6,9,10,11)  
płatki owsiane na mleku (1,7)

### ► II śniadanie

Koktajl z owoców leśnych 1 porcja

- Miód pszczele - 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 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.



## 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 2 i 1/4 sztuki (200g)

---

Marchew, gotowana w wodzie 4 i 1/4 sztuki (150g)

---

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

Alergeny:  
zupa grysikowa (1,9)  
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)

---

Połudwica 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(1,3,5,6,9)  
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 pomidorowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
Pieczywo chrupkie - Wasa	3 i 1/3 kromki (30g)

Alergeny:  
pieczywo chrupkie Wasa (1)



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2083 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	91.6 g
<b>Tłuszcz:</b>	55.99 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.46 g
<b>Glukoza:</b>	9.99 g	<b>Fruktoza:</b>	10.73 g
<b>Sacharoza:</b>	10.18 g	<b>Laktoza:</b>	14.3 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	36.38 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.88 g
<b>Sól:</b>	6.97 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	30.41