



30.12.2023 (sobota)

► 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)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku	1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (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 (6,9,10,11)
kasza manna (1)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Pomarańcza	1 sztuka (300g)

Alergeny:
jogurt naturalny, 2% tłuszczu (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 - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z pora

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Por - 1 i 1/3 sztuki (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Pulpeciki wieprzowe z płatkami owsianymi w sosie koperkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bulion warzywny - 1/2 szklanki (125ml)
- Groszek zielony - 1/3 szklanki (45g)
- Koper ogrodowy - 2 łyżeczki (8g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 1 i 2/3 łyżki (30g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/2 porcji (80g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

zupa marchwianka (9)

surówka z pora (7)

pulpeciki wieprzowe z płatkami owsianymi w sosie koperkowym (1,3,7,9)

► 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)

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 - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:



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)

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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2805 kcal	Białko ogółem:	118.54 g
Tłuszcz:	92.77 g	Węglowodany ogółem:	400.7 g
Glukoza:	25.25 g	Fruktoza:	32.36 g
Sacharoza:	33.02 g	Laktoza:	18.72 g
Błonnik pokarmowy:	56.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.47 g
Sól:	7.66 g	Wymienniki węglowodanowe:	34.6