



29.02.2024 (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	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.



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)
Udko gotowane	1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/2 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- 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.

Alergeny:
zupa grysikowa (1,9)
udko gotowane (1,9)

► 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	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)
polędwica 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

Wartość energetyczna:	2100 kcal	Białko ogółem:	92.11 g
Tłuszcz:	56.05 g	Węglowodany ogółem:	320.16 g
Glukoza:	9.99 g	Fruktoza:	10.73 g
Sacharoza:	10.19 g	Laktoza:	14.3 g
Błonnik pokarmowy:	36.5 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.9 g
Sól:	6.97 g	Wymienniki węglowodanowe:	30.77