



13.12.2023 (środa)

► 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)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Serek wiejski z rzodkiewką	1 porcja

- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Serek wiejski - 10 łyżek (200g)



Sposób przygotowania:

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

Jaglanka na mleku 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/5 woreczka (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)
serek wiejski (7)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
jaglanka na mleku (7)

► II śniadanie

Jogurt brzoskwinowy 10 łyżeczek (150g)

Jabłko 1 sztuka (180g)

Alergeny:
jogurt brzoskwinowy (7)

► Obiad

Ziemniaki, późne 4 i 1/3 sztuki (400g)

Surówka z czerwonej kapusty 1 porcja



- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Kapusta czerwona - 3 i 1/4 szklanki (350g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Kompot truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeleli - 1/2 łyżki (12g)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Zupa pomidorowa z ryżem

1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 i 1/2 plastra (30g)
- Szpinak - 4 garście (100g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:

zupa pomidorowa z ryżem (9)

surówka z czerwonej kapusty (7)

pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą (7)

► Kolacja

Chleb baltonowski 2 i 2/3 kromki (90g)

Masło ekstra 1 i 2/3 plastra (16g)

Chleb razowy 1 kromka (35g)

Salata 1/8 sztuki (18g)

Połudwica sopocka 5 plastrów (60g)

Pomidor 1/2 sztuki (80g)

Kawa zbożowa z mlekiem 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:



Sałatka ryżowa z rzodkiewką i ogórkiem

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Papryka czerwona - 1/4 sztuki (60g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Rzodkiewka - 7 i 1/3 sztuki (110g)



Sposób przygotowania:

Ryż ugotować. Warzywa pokroić. Wszystkie składniki wymieszać z jogurtem

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)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

sałatka ryżowa z rzodkiewką i ogórkiem (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 warzywno-owocowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Alergeny:

sok wielowarzywny (9)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3275 kcal	Białko ogółem:	140.5 g
Tłuszcz:	81.58 g	Węglowodany ogółem:	518.97 g
Glukoza:	25.7 g	Fruktoza:	30.36 g
Sacharoza:	17.38 g	Laktoza:	12.95 g
Błonnik pokarmowy:	51.39 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.67 g
Sól:	4.09 g		