



22.12.2023 (piątek)

► 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)

Serek wiejski z papryką i rzodkiewką 1 porcja

- Papryka czerwona - 1/5 sztuki (50g)
- Rzodkiewka - 3 i 1/3 sztuki (50g)
- Serek wiejski - 5 łyżek (100g)



Sposób przygotowania:

Pomidor 1 sztuka (160g)

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)
serek wiejski z papryką i rzodkiewką (7)
płatki owsiane na mleku (1,7)

► II śniadanie

Koktajl truskawkowo-bananowy 1 porcja

- Banan - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1/2 szklanki (80g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
koktajl truskawkowo-bananowy (7)

► Obiad

Zupa szpinakowa 1 porcja



- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba gotowana z warzywami

1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2 i 2/3 łyżeczki (16g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Filety umyj i posól. Marchewkę, pietruszkę i seler umyj, obierz i zetrzyj na grubej tarce i seler pokrój w plasterki. Do gotującej się wody włóż przygotowane warzywa i przyprawy, gotuj je ok. 10 minut na wolnym ogniu. Następnie dodaj rybę i gotuj jeszcze 4–5 minut. Rybę i warzywa wyjmij delikatnie łyżką cedzakową. Gotową mirunę podawaj skropioną sokiem z cytryny i posypaną posiekaną natką pietruszki.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Surówka z kapusty kiszzonej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa szpinakowa (7,9)

ryba gotowana z warzywami (4,9)

► **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)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Twarożek ze szczypiorkiem

1 porcja

- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)



Sposób przygotowania:

Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja



- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
 chleb razowy(1,3,5,6,7,9)
 masło ekstra (7)
 twarożek ze szczypiorkiem (7)
 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 marchwiowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Pomidor koktajlowy 2 i 1/2 sztuki (50g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2228 kcal	Białko ogółem:	94.79 g
Tłuszcz:	59.82 g	Węglowodany ogółem:	348.68 g
Glukoza:	19.2 g	Fruktoza:	26.91 g
Sacharoza:	49.97 g	Laktoza:	18.09 g
Błonnik pokarmowy:	44.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	27.23 g
Sól:	3.88 g		