



23.12.2023 (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)

Twarożek z papryką i szczypiorkiem 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Szynka z piersi kurczaka 3 i 1/3 plastra (50g)

Ogórek 1/4 sztuki (50g)

Płatki owsiane na mleku 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)

szynka z piersi kurczaka (6,7,9,10,11)

twarożek z papryką i szczypiorkiem (7)

płatki owsiane na mleku (1,7)

► II śniadanie

Budyń jaglany z musem jabłkowym - szpital 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:

mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej 1 porcja



- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pieczeń rzymska

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (5g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot truskawkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Surówka z selera i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (1,9)
pieczeń rzymska (1,3,10,11)
surówka z selera i jabłka (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)

Szynka kanapkowa

3 i 1/3 plastra (50g)

Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

Pomidor

1 sztuka (160g)

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)

szynka kanapkowa (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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2638 kcal	Białko ogółem:	117.39 g
Tłuszcz:	64.14 g	Węglowodany ogółem:	419.44 g
Glukoza:	16.88 g	Fruktoza:	25.8 g
Sacharoza:	47.99 g	Laktoza:	23.09 g
Błonnik pokarmowy:	44.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.39 g
Sól:	6.04 g	Wymienniki węglowodanowe:	37.74