



24.12.2023 (niedziela)

► 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)
Ser mozzarella, pełne mleko	2 i 1/2 plastra (50g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Kasza manna na mleku	1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

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)
ser mozzarella, pełne mleko (7)
kasza manna (1)
mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

► II śniadanie

Mandarynki	1 sztuka (70g)
------------	----------------

Alergeny:
brak

► Obiad

Zupa jarzynowa	1 porcja
----------------	----------



- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior - 1/7 porcji (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- 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 - 2/3 sztuki (50g)
- Fasolka szparagowa żółta, surowa - 1/3 garści (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Makaron z truskawkami i twarogiem

1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1 i 1/3 szklanki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa jarzynowa (9)

makaron z truskawkami i twarogiem (1,3,7)

► Kolacja

Barszcz czerwony

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Pierogi z grzybami i kapustą

4 sztuki (160g)

Surówka z kapusty kiszonej

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:

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Ryba smażona

1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 łyżka (12g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Morszczuk, świeży - 3/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie

Alergeny:

barszcz czerwony (9)
ryba smażona (1,3,4,7)

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

Piernik święteczny

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/4 łyżki (38g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Miód pszczeli - 3/4 łyżki (18g)
- Orzechy nerkowca - 1/7 garści (5g)
- Przyprawa do piernika - 1/6 łyżeczki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Rodzynki - 1/6 garści (5g)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/8 plastra (2g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Świąteczne ciasto z kruszonką

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Margaryna - Palma - 1/2 plastra (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:

piernik święteczny (1,3,7,8)
świąteczne ciasto z kruszonką (1,3,7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2995 kcal	Białko ogółem:	117.79 g
Tłuszcz:	85.84 g	Węglowodany ogółem:	458.01 g
Glukoza:	13.65 g	Fruktoza:	21.21 g
Sacharoza:	51.87 g	Laktoza:	13.97 g
Błonnik pokarmowy:	43.95 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.97 g
Sól:	4.2 g	Wymienniki węglowodanowe:	41.99