



25.12.2023 (poniedziałek)

► 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)
Polędwica sopocka	5 plastrów (60g)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Sałatka jarzynowa	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/4 szklanki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Kukurydza, konserwowa - 2 łyżki (40g)



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)
polędwica sopocka (6,7,9,10,11)
sałatka jarzynowa (3,7,9,10,11)

► II śniadanie

Pomarańcza	1/2 sztuki (150g)
Piernik świąteczny - szpital	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/4 łyżki (38g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Miód pszczoły - 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.



Alergeny:
piernik święteczny (1,3,7,8)

► Obiad

Rosół z makaronem

1 porcja

- Makaron gniazda, nitki - 1 i 1/4 sztuki (40g)
- 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)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot jabłkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Udka pieczone z warzywami

1 porcja

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Buraczki gotowane

1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Alergeny:
zupa brokułowa (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)

Serek wiejski

5 łyżek (100g)



Ogórek 1/4 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)
serek wiejski (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 warzywno-owocowy 1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:
brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3105 kcal	Białko ogółem:	115.64 g
Tłuszcz:	93.13 g	Węglowodany ogółem:	477.29 g
Glukoza:	17.18 g	Fruktoza:	24.27 g
Sacharoza:	47.11 g	Laktoza:	2.87 g
Błonnik pokarmowy:	53.98 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.87 g
Sól:	8.66 g	Wymienniki węglowodanowe:	42.48