



03.01.2024 (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

Koktajl z owoców leśnych 1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Owoce leśne, mrożone - 1/3 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
koktajl z owoców leśnych (7)

► Obiad

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.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

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



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa pomidorowa z ryżem (9)

surówka z czerwonej kapusty (7)

pierś z kurczaka faszerowana szpinakiem i mozzarellą (7)

► Kolacja

Chleb bałtonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Sałata

1/8 sztuki (18g)

Serek śmietankowy, naturalny

1 i 1/4 łyżki (30g)

Polędwica sopocka

5 plastrów (60g)

Ogórek

1/4 sztuki (50g)

Pomidor

1/2 sztuki (80g)



Rzodkiewka

3 i 1/3 sztuki (50g)

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 bałtonowski (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)
 serek śmietankowy, naturalny (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:	2867 kcal	Białko ogółem:	131.05 g
Tłuszcz:	86.17 g	Węglowodany ogółem:	411.13 g
Glukoza:	20.53 g	Fruktoza:	19.19 g
Sacharoza:	12.71 g	Laktoza:	17.64 g
Błonnik pokarmowy:	40.94 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.89 g
Sól:	4.12 g	Wymienniki węglowodanowe:	37.22