



05.01.2024 (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)
Szynka z piersi kurczaka	4 plastry (60g)
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:

Pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką	1 porcja
---	----------

- Jaja kurze, całe - 2 sztuki (100g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Papryka czerwona - 1/2 sztuki (110g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)

chleb razowy(1,3,5,6,9)

masło ekstra (7)

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

pasta jajeczna ze szczypiorkiem i papryką (3,10)

płatki owsiane (1)

mleko spożywcze, 2% tłuszczu (7)

► II śniadanie

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	7 i 1/2 łyżki (150g)
Pomarańcza	1 sztuka (300g)

Alergeny:

jogurt naturalny, 2% tłuszczu (7)

► Obiad

Zupa buraczkowa	1 porcja
-----------------	----------



- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- 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 - 1 sztuka (100g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Mizeria

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Ogórek - 1/3 sztuki (67g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Kompot truskawkowy

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Ryba pieczona

1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Masło ekstra - 3/4 plastra (8g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:
zupa buraczkowa (7,9)
mizeria (7)
ryba pieczona (4,7)

► Kolacja

Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

Chleb razowy

1 kromka (35g)

Sałata

1/8 sztuki (18g)

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:

Pomidor

1/2 sztuki (80g)

Ogórek

1/4 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 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)
twarożek ze szczypiorkiem (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)

Pieczywo chrupkie, żytnie

2 i 1/4 kromki (15g)

Alergeny:

pieczywo chrupkie, żytnie (1)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2631 kcal	Białko ogółem:	119.39 g
Tłuszcz:	74.09 g	Węglowodany ogółem:	392.7 g
Glukoza:	20.49 g	Fruktoza:	21.72 g
Sacharoza:	65.2 g	Laktoza:	19.5 g
Błonnik pokarmowy:	46.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.91 g
Sól:	5.28 g	Wymienniki węglowodanowe:	34.8