



13.12.2024 (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)
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)  
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)
Kiwi	1 sztuka (80g)

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.

### Kompot truskawkowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### Mizeria

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 1 łyżka (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3 i 3/4 łyżki (75g)
- Ogórek - 1 sztuka (200g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)



## Sposób przygotowania:

### Ryba gotowana z warzywami

1 porcja

- Cytryna - 1/7 sztuki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, liście - 2 i 2/3 łyżeczki (16g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

#### Alergeny:

zupa buraczkowa (7,9)

ryba gotowana z warzywami (4,9)

## ► 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)

### 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:

### Ser mozzarella, pełne mleko

3 plastry (60g)



## Alergeny:

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

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

masło ekstra (7)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

ser mozzarella, pełne mleko (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)

## Alergeny:

pieczywo chrupkie, żytnie (1)



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2596 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	112.42 g
<b>Tłuszcz:</b>	81.09 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	375.79 g
<b>Glukoza:</b>	19.1 g	<b>Fruktoza:</b>	19.42 g
<b>Sacharoza:</b>	57.65 g	<b>Laktoza:</b>	19.15 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	45.2 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	37.31 g
<b>Sól:</b>	4.12 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	33.22