



15.12.2024 (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)
Pomidor	1 sztuka (160g)
Polędwica sopocka	5 plastrów (60g)
Ogórek	1/4 sztuki (50g)
Kawa zbożowa z mlekiem	1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)



Sposób przygotowania:

Ryż na mleku

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

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)
ryż na mleku (7)
kawa zbożowa na mleki (1,7)

► II śniadanie

Pomarańcza	1 sztuka (300g)
------------	-----------------

Alergeny:
brak

► 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:

Ogórki kiszone

3 i 1/3 sztuki (200g)

Kotlet mielony

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/7 sztuki (7g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (3g)
- Cebula - 1/8 sztuki (13g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (4ml)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, mięso mielone - 1/3 porcji (63g)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Alergeny:
rosół z makaronem (1,3,9)
kotlet mielony (1,3,7)

► 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)

Pomidor

1 sztuka (160g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Szynka z piersi kurczaka

4 plastry (60g)

Pasta rybna z jajkiem

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Szcypiorek - 2 łyżki (10g)
- Śledź w oleju - 1 sztuka (75g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (20g)
- Ogórki kiszone - 1/2 sztuki (30g)



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 (6,7,9,10,11)
pasta rybna z jajkiem (3,4,10)

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 pomidorowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Wafle ryżowe

3 sztuki (30g)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2713 kcal	Białko ogółem:	110.03 g
Tłuszcz:	91.91 g	Węglowodany ogółem:	379.62 g
Glukoza:	20.91 g	Fruktoza:	29.49 g
Sacharoza:	24.41 g	Laktoza:	10.72 g
Błonnik pokarmowy:	39.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.86 g
Sól:	7.94 g	Wymienniki węglowodanowe:	34.3