



19.12.2024 (czwartek)

► 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)

Kawa zbożowa z mlekiem 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Zacierka na mleku 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Serek śmietankowy, naturalny 2 i 1/3 łyżki (60g)

Parówki wieprzowe 1 sztuka (50g)

Alergeny:

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

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

masło ekstra (7)

parówki wieprzowe 89% mięsa (6,7,9,10,11)

serek śmietankowy naturalny (7)

zacierka na mleku (1,7)

kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

► 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 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

koktajl z owoców leśnych (7)

► Obiad

Zupa marchwianka 1 porcja



- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- 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)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- 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 pszczoły - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Buraczki

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Zrazy w sosie pieczarkowym

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Bułka pszenna zwykła - 1/7 sztuki (10g)
- Cebula - 1/4 sztuki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 2 i 1/2 sztuki (50g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (80g)
- Ogórki kiszone - 2 sztuki (120g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:
zupa marchwianka (9)
zrazy w sosie pieczarkowym (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)

Papryka czerwona

1/5 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

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:



Alergeny:

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

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

masło ekstra (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

Pomidor koktajlowy

2 i 1/2 sztuki (50g)

Sok marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

Alergeny:

brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2547 kcal	Białko ogółem:	96.94 g
Tłuszcz:	82.86 g	Węglowodany ogółem:	373 g
Glukoza:	11.99 g	Fruktoza:	19.15 g
Sacharoza:	51.12 g	Laktoza:	19.93 g
Błonnik pokarmowy:	39.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	46.29 g
Sól:	3.66 g	Wymienniki węglowodanowe:	33.65