



23.12.2024 (poniedziałek)

## ► 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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Ogórek	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Ryż na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Serek śmietankowy, naturalny	2 i 1/3 łyżki (60g)
Polędwica sopocka	3 i 1/3 plastra (40g)

Alergeny:  
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
ryż na mleku (1,7)  
serek śmietankowy, naturalny (7)  
polędwica sopocka (6,9,10,11)  
szynka z piersi kurczaka (6,9,10,11)

## ► II śniadanie

Koktajl z owoców leśnych	1 porcja
--------------------------	----------

- Miód pszczeleli - 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 grysikowa	1 porcja
----------------	----------



- Kasza manna - 1/4 szklanki (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



## Sposób przygotowania:

Gotowanie.

### Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

### Surówka z kapusty kiszonej i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/2 sztuki (90g)
- Kapusta kwaszona - 1/2 szklanki (60g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



## Sposób przygotowania:

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### Papryka faszerowana kaszą pęczak

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (220g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 i 1/2 sztuki (70g)
- Pomidor - 1/2 sztuki (90g)
- Cząber mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella, pełne mleko - 1 plaster (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/2 sztuki (50g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/5 woreczka (20g)
- Ogórki kiszone - 1 sztuka (60g)



## Sposób przygotowania:

Pieczenie.

#### Alergeny:

zupa grysikowa (1,9)

papryka faszerowana kaszą pęczak (1,7)

## ► Kolacja

### Chleb baltonowski

2 i 2/3 kromki (90g)

### Chleb razowy

1 kromka (35g)

### Masło ekstra

1 i 2/3 plastra (16g)

### Salata

1/8 sztuki (18g)

### Ogórek

1/4 sztuki (50g)

### Pomidor

1 sztuka (160g)

### Kawa zbożowa z mlekiem

1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1/2 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)



## Sposób przygotowania:

### Pasta z wędliny i jaj

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 2/3 sztuki (30g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Majonez - 1/3 łyżki (10g)
- Musztarda - 1/2 łyżeczki (5g)
- Kiełbasa szynkowa, z kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



## Sposób przygotowania:



## Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
pasta z wędliny i jaj (3,6,9,10,11)  
kawa zbożowa z mlekiem (1,7)

## 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

Pieczyczo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Sok z buraków z jabłkiem

1 opakowanie (300ml)

## Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2712 kcal	<b>Białko ogółem:</b>	104.82 g
<b>Tłuszcz:</b>	88.4 g	<b>Węglowodany ogółem:</b>	389.81 g
<b>Glukoza:</b>	15.26 g	<b>Fruktoza:</b>	19.78 g
<b>Sacharoza:</b>	11.35 g	<b>Laktoza:</b>	17.91 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	46.72 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	46.52 g
<b>Sól:</b>	6.77 g	<b>Wymienniki węglowodanowe:</b>	35.4