



24.12.2024 (wtorek)

► 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)
Papryka czerwona	1/5 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Makaron na mleku	1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

Serek śmietankowy, naturalny 2 i 2/3 łyżki (65g)

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
makaron na mleku (1,3,7)
serek śmietankowy (7)

► II śniadanie

Mandarynki 1 sztuka (70g)

Alergeny:
brak

► Obiad

Zupa szpinakowa 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Makaron z truskawkami i twarogiem 1 porcja



- Makaron dwujajeczny - 2 szklanki (150g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 1 łyżeczka (4g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (70g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Kompot jabłkowy

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

zupa szpinakowa (7,9)

makaron z twarogiem i truskawkami (1,3,7)

► Kolacja

Herbata czarna, napar bez cukru

3/4 szklanki (200ml)

Barszcz czerwony

1 porcja

- Burak - 1 sztuka (100g)
- 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 - 2/3 sztuki (50g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ryba smażona

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 łyżka (12g)
- Bułka tarta - 1/8 szklanki (10g)
- Morszczuk, świeży - 1 sztuka (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (5ml)



Sposób przygotowania:

Smażenie.

Surówka z kapusty kiszonej

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (45g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Pierogi z kapustą i grzybami

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 8 i 1/3 łyżki (100g)
- Cebula - 3/4 sztuki (80g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 7 sztuk (140g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Kapusta kiszona - 1 i 1/2 szklanki (160g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.



Alergeny:

barszcz czerwony (9)
ryba smażona (1,3,4)
pierogi z grzybami i kapustą (1,3,7)

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

Świąteczne ciasto z kruszoną

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/8 sztuki (6g)
- Margaryna - Palma - 1/2 plastra (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Proszek do pieczenia - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:

świąteczne ciasto z kruszonką (1,3,7)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3106 kcal	Białko ogółem:	120.9 g
Tłuszcz:	100.1 g	Węglowodany ogółem:	451.14 g
Glukoza:	15.5 g	Fruktoza:	23.07 g
Sacharoza:	40.53 g	Laktoza:	13.41 g
Błonnik pokarmowy:	49.13 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.93 g
Sól:	4.31 g	Wymienniki węglowodanowe:	40.3