



25.12.2024 (środa)

► 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)
Rzodkiewka	3 i 1/3 sztuki (50g)
Herbata czarna, napar bez cukru	1 szklanka (250ml)
Kasza manna na mleku	1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Szynka kanapkowa 2 i 2/3 plastra (40g)

Sałatka jarzynowa 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Groszek zielony, konserwowy bez zalewy - 1/7 szklanki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - 1/3 łyżki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 2/3 sztuki (100g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:
chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
jaja gotowane (3)
kasza manna na mleku (1,7)
szynka kanapkowa (6,9,10,11)
sałatka jarzynowa (3,7,8,9)

► II śniadanie

Piernik świąteczny 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/4 łyżki (38g)
- Cukier - 1 łyżka (12g)
- Miód pszczeli - 3/4 łyżki (18g)
- Orzechy nerkowca - 1/7 garści (5g)
- Przyprawa do piernika - 1/6 łyżeczki (1g)
- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Rodzynki - 1/6 garści (5g)
- Soda oczyszczona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Margaryna 80% tłuszczu - 1/8 plastra (2g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:
piernik świąteczny (1,5,7)

► Obiad

Ziemniaki, późne 2 i 1/4 sztuki (200g)

Kompot truskawkowy 1 porcja

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



Sposób przygotowania:

Buraki, gotowane 1 i 2/3 sztuki (200g)

Zupa ziemniaczana 1 porcja

- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Udka pieczone z warzywami 1 porcja

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Pieczenie.

Alergeny:
zupa ziemniaczana (9)
udka pieczone z warzywami (1)

► 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)
Szynka kanapkowa	4 plastry (60g)
Pomidor	1/2 sztuki (80g)
Papryka czerwona	1/5 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:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
 chleb razowy(1,3,5,6,9)
 masło ekstra (7)
 szynka kanapkowa (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

Sok marchwiowy	1 i 1/3 szklanki (330ml)
Wafle ryżowe	3 sztuki (30g)

Alergeny:
brak



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	3033 kcal	Białko ogółem:	109.59 g
Tłuszcz:	89.79 g	Węglowodany ogółem:	471.87 g
Glukoza:	13.28 g	Fruktoza:	12.73 g
Sacharoza:	68.37 g	Laktoza:	12.27 g
Błonnik pokarmowy:	51.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.43 g



Wartości odżywcze

Sól: 10.08 g **Wymienniki węglowodanowe:** 42.48