



26.12.2024 (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) |
| Rzodkiewka | 3 i 1/3 sztuki (50g) |
| Papryka czerwona | 1/5 sztuki (50g) |
| Herbata czarna, napar bez cukru | 1 szklanka (250ml) |
| Płatki owsiane na mleku | 1 porcja |

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 2 łyżki (20g)



Sposób przygotowania:

| | |
|---------------------------|----------------|
| Parówki wieprzowe | 1 sztuka (50g) |
| 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(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
parówki wieprzowe 89% mięsa (6,9,10,11)
płatki owsiane na mleku (1,7)
twarożek ze szczypiorkiem (7)

► 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

Zupa pomidorowa z makaronem

1 porcja

- Makaron dwujajeczny - 1/2 szklanki (40g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Porcja rosółowa (drób) - (30g)



Sposób przygotowania:

Gotowanie.

Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

Marchew, gotowana w wodzie

4 i 1/4 sztuki (150g)

Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

Schab duszony w sosie

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka słodka, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Duszenie.

Alergeny:

schab duszony w sosie (1,9)

zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9)

► Kolacja

Chleb bałtonowski

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)

Serek śmietankowy, naturalny

2 i 2/3 łyżki (65g)

Polędwica sopocka

5 plastrów (60g)



Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)
chleb razowy(1,3,5,6,9)
masło ekstra (7)
serek śmietankowy naturalny (7)
polędwica sopocka (6,9,10,11)

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)

Pieczywo chrupkie - Wasa

3 i 1/3 kromki (30g)

Alergeny:

pieczywo chrupkie Wasa (1)



Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2661 kcal | Białko ogółem: | 117.69 g |
| Tłuszcz: | 85.95 g | Węglowodany ogółem: | 371.91 g |
| Glukoza: | 12.2 g | Fruktoza: | 13.32 g |
| Sacharoza: | 23.29 g | Laktoza: | 13.82 g |
| Błonnik pokarmowy: | 39.63 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 48.99 g |
| Sól: | 5.96 g | Wymienniki węglowodanowe: | 34.24 |