



29.12.2024 (niedziela)

## ► 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)      |
| Polędwica sopocka      | 5 plastrów (60g)      |
| Papryka czerwona       | 1/5 sztuki (50g)      |
| Ogórek                 | 1/4 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:

## 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:

Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
polędwica sopocka (6,9,10,11)  
zacierka na mleku (1,3,7)  
sałatka grecka (7)  
kawa zbożowa na mleku (1,7)

## ► II śniadanie

### Koktajl truskawkowy

1 porcja

- Miód pszczeli - 1/2 łyżki (12g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Truskawki, mrożone - 1 szklanka (150g)



Sposób przygotowania:

Alergeny:

koktajl truskawkowy (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.

### Ziemniaki, późne

2 i 1/4 sztuki (200g)

### Kompot jabłkowy

1 porcja

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



## Sposób przygotowania:

### Surówka z marchewki i jabłka

1 porcja

- Jabłko - 1/6 sztuki (30g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



## Sposób przygotowania:

### Kotlet drobiowy

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Bułka tarta - 1/6 szklanki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



## Sposób przygotowania:

Smażenie.

#### Alergeny:

- zupa grysikowa (1,9)
- kotlet drobiowy (1,3)

## ► 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)

### Pomidor

1 sztuka (160g)

### Herbata czarna, napar bez cukru

1 szklanka (250ml)

### Serek śmietankowy, naturalny

2 i 2/3 łyżki (65g)

### Szynka z piersi kurczaka

2 i 2/3 plastra (40g)



## Alergeny:

chleb baltonowski (1,3,5,6,7,9)  
chleb razowy(1,3,5,6,9)  
masło ekstra (7)  
serek śmietankowy, naturalny (7)  
szynka z piersi kurczaka (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 marchwiowy

1 i 1/3 szklanki (330ml)

## Alergeny:

brak



## Wartości odżywcze

|                              |           |  |          |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| <b>Wartość energetyczna:</b> | 2622 kcal | <b>Białko ogółem:</b>                    | 105.48 g |
| <b>Tłuszcz:</b>              | 80.76 g   | <b>Węglowodany ogółem:</b>               | 388.45 g |
| <b>Glukoza:</b>              | 17.24 g   | <b>Fruktoza:</b>                         | 24.2 g   |
| <b>Sacharoza:</b>            | 47.09 g   | <b>Laktoza:</b>                          | 18.02 g  |
| <b>Błonnik pokarmowy:</b>    | 40.08 g   | <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b> | 42.16 g  |
| <b>Sól:</b>                  | 5.71 g    | <b>Wymienniki węglowodanowe:</b>         | 35.08    |