

**02.03.2024 (sobota)****► 08:00 Śniadanie (E: 869kcal, B o.: 33.1g, T: 32.08g, W o.: 109.25g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 266kcal, B o.: 13.77g, T: 8.16g, W o.: 35.49g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Chleb zwykły GL (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)

100g

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

15g

Szynkówka wieprzowa ML (E: 77kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.56g)

40g

Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)

2 plastry (35g)

Mandarynki (E: 32kcal, B o.: 0.42g, T: 0.14g, W o.: 7.84g)

1 sztuka (70g)

Kawa zbożowa z mlekiem ML, GL (200ml) (E: 55kcal, B o.: 3.7g, T: 2g, W o.: 5.8g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL - (100ml)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, następnie wsypać kawę, zagotować. Zaczekać parę minut aż się zaparzy. W tym czasie zagotować mleko, następnie połączyć je z wywarem z kawy w stosunku 1:1.

► 12:00 Obiad (E: 1011kcal, B o.: 44.14g, T: 23.18g, W o.: 162.11g)

Zupa szczawiowa z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 253kcal, B o.: 6.48g, T: 4.5g, W o.: 50.15g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szczaw konserwowy - 1/4 szklanki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić, ugotować wraz z włoszczyzną. Koncentrat szczawiu rozmieszać z niewielką ilością gorącego wywaru i dodać do zupy, doprawić. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Gulasz z udźca indyka z warzywami 100/150g ML, GL, SEL (E: 346kcal, B o.: 31.68g, T: 18.1g, W o.: 14.98g)

1 porcja



- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1 sztuka (150g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, odciąć powięzie, następnie pokroić w kostkę 2cm x 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Mieszanke warzyw ugotować, a następnie dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z śmietany i mąki, doprawić do smaku i zagotować.

Ryż biały, gotowany (E: 300kcal, B o.: 5.75g, T: 0.5g, W o.: 69g)

2 szklanki (250g)

Kompot wieloowocowy 200ml (E: 112kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 27.98g)

1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

▶ **17:00 Kolacja (E: 732kcal, B o.: 19.41g, T: 44.58g, W o.: 66.69g)**

Chleb zwykły GL (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)

100g

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

15g

Serek śmietankowy, naturalny ML (E: 299kcal, B o.: 7.5g, T: 27.5g, W o.: 5.38g)

125g

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g)

40g

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

1 sztuka (100g)

Herbata owocowo-ziołowa (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g)

3/4 szklanki (200ml)

▶ **20:00 Posiłek nocny (E: 200kcal, B o.: 4.2g, T: 4.5g, W o.: 35.85g)**

Deser mleczny, ryżowo-owocowy ML (E: 200kcal, B o.: 4.2g, T: 4.5g, W o.: 35.85g)

150g

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2812 kcal	Wartość energetyczna:	11832.2 kJ
Białko ogółem:	100.85 g	Tłuszcz:	104.34 g
Węglowodany ogółem:	373.9 g	Węglowodany przyswajalne:	338.69 g
Błonnik pokarmowy:	24.07 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	65.86 g
Sól:	15.44 g	Wapń:	915.51 mg
Witamina C:	116.35 mg		