



14.02.2024 (środa)

**► 08:00 Śniadanie (E: 987kcal, B o.: 48.98g, T: 38.04g, W o.: 105.9g)**

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

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) 200g

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL (E: 4kcal, B o.: 0.3g, T: 0g, W o.: 0.9g) 100ml

Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML (E: 51kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.9g) 100ml

**► 12:00 Obiad (E: 889kcal, B o.: 18.42g, T: 28.64g, W o.: 196.53g)**

Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 197kcal, B o.: 6.37g, T: 0.54g, W o.: 44.67g)

1 porcja

- Brukselka, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupę posypać pietruszką zieloną.

Knedle serowe GL, ML (E: 430kcal, B o.: 10.75g, T: 27.5g, W o.: 85.25g) 1 porcja (250g)

Sos truskawkowy 100ml (E: 53kcal, B o.: 0.7g, T: 0.4g, W o.: 12.59g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)



Sposób przygotowania:

Truskawki odmrozić w warunkach chłodniczych, zagotować, zmiksować, dodać cukier, zamieszać.

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.

Jabłko, duszone (E: 97kcal, B o.: 0.37g, T: 0.12g, W o.: 26.04g) 1 sztuka (170g)

**▶ 17:00 kolacja (E: 605kcal, B o.: 29.53g, T: 20.35g, W o.: 78.48g)**

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 typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g)	17g
Galaretka rybna z warzywami R,SEL (E: 129kcal, B o.: 21.1g, T: 0.3g, W o.: 10.27g)	1 porcja

- Filet z dorsza, mrożony - 1 porcja (100g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Żelatyna, proszek - 1 łyżka (8g)

**Sposób przygotowania:**

Kostki rybne ugotować w wodzie z przyprawami, następnie wystudzić. Rybę i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę ryby, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Sporządzić wywar na bazie włoszczyzny. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wywaru i dolać do reszty, zagotować, doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Rybę zalewać tężejącą galaretką i wstawić do lodówki.

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	3/4 szklanki (200ml)
Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1/7 sztuki (10g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)

**▶ 20:00 Posiłek nocny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)**

Sok wielowarzywny SEL (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)	250ml
-----------------------------------------------------------------------	-------

**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2549 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10733.71 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	99.43 g	<b>Tłuszcz:</b>	87.78 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	395.16 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	245.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.25 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	34.37 g
<b>Sól:</b>	17.23 g	<b>Wapń:</b>	893.06 mg
<b>Witamina C:</b>	199.64 mg		