



26.02.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 842kcal, B o.: 26.21g, T: 39.05g, W o.: 101.62g)**

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ML, GL (E: 254kcal, B o.: 12.27g, T: 6.66g, W o.: 37.2g)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jęczmienną ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy kasza zmięknie 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

Kiełbasa żywiecka GL, SEL, GOR, ML, S (E: 122kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0g)

40g

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g)

17g

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

3/4 szklanki (200ml)

▶ **12:00 Obiad (E: 1007kcal, B o.: 35.47g, T: 10.68g, W o.: 199.61g)**

Makaron z twarogiem 250/100g ML, GL (E: 490kcal, B o.: 27.45g, T: 5.95g, W o.: 82.66g)

1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (15g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Makaron bezjajeczny, gotowany - 2 i 1/4 szklanki (250g)

**Sposób przygotowania:**

Makaron ugotować w dużej ilości wody. Ser twarogowy pokruszyć na drobne kawałeczki i wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym.

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.

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

1 sztuka (170g)

Kompot wielowocowy 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.

Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 255kcal, B o.: 6.72g, T: 4.13g, W o.: 50.34g)

1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- 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:

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać poszatkowane ogórki kwaszone oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, dodać zieloną pietruszkę.

▶ **17:00 kolacja (E: 709kcal, B o.: 39.58g, T: 29.89g, W o.: 73.32g)**

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

Galaretka z drobiu 150g SEL (E: 228kcal, B o.: 28.76g, T: 11.28g, W o.: 3.32g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (7g)



## Sposób przygotowania:

Oczyszczone mięso z kurczaka ugotować z włoszczyzną, następnie przestudzić. Oddzielić mięso od kości, mięso i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę drobiu, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłego wywaru i dołączyć do reszty, zagotować i doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Mięso zalewać tężejącą galaretką i wstawić do lodówki. Gdy galaretka mięsna stężeje kroić na porcje.

Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g) 2 plastry (35g)

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g) 3/4 szklanki (200ml)

▶ **20:00 Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

Kefir, 2% tłuszczu ML (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja (200ml)



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2658 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	11178.04 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	108.06 g	<b>Tłuszcz:</b>	83.62 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	383.95 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	325.5 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.67 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	39.3 g
<b>Sól:</b>	16.63 g	<b>Wapń:</b>	890.99 mg
<b>Witamina C:</b>	149.43 mg		