



02.04.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 689kcal, B o.: 22.37g, T: 21.91g, W o.: 99.75g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 15g

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu ML (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 150g

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)

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.

Szynkówka wieprzowa ML (E: 77kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.56g) 40g

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

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.

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.

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.

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

1 sztuka (170g)

▶ **17:00 Kolacja (E: 913kcal, B o.: 37.17g, T: 45.98g, W o.: 90.56g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)

30g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

70g

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

15g

Hummus pomidorowy S (E: 307kcal, B o.: 8.05g, T: 23g, W o.: 14.95g)

115g

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

1 sztuka (100g)

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)

3/4 szklanki (200ml)

Pasta mięsna 70g SEL, GL (E: 200kcal, B o.: 21.95g, T: 8.82g, W o.: 8.67g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Oczyszczone mięso z wołowiny ugotować z włoszczyzną. Następnie przestudzone mięso oraz włoszczyznę zmielić, doprawić do smaku. Pastę zagęścić gorącym wywarem zaciągniętym mąką. Po wystudzeniu poporcjować.

▶ **20:00 Posiłek nocny (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)**

Mus z jabłek i brzoskwiń (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)

1 i 1/4 porcji (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2715 kcal
Białko ogółem:	95.61 g
Węglowodany ogółem:	414.92 g
Błonnik pokarmowy:	39.35 g
Sól:	7.3 g
Witamina C:	271.9 mg

Wartość energetyczna:	11403.55 kJ
Tłuszcz:	78.97 g
Węglowodany przyswajalne:	311.35 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.56 g
Wapń:	699.67 mg