



01.04.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 672kcal, B o.: 31.84g, T: 27.05g, W o.: 79.09g)**

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
Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g)	40g
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Mandarynki (E: 32kcal, B o.: 0.42g, T: 0.14g, W o.: 7.84g)	1 sztuka (70g)
Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	200g
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	3/4 szklanki (200ml)

▶ **12:00 Obiad (E: 927kcal, B o.: 39.52g, T: 19.62g, W o.: 153.82g)**

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 brokułowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 170kcal, B o.: 5.07g, T: 5.78g, W o.: 27.1g) 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - (0g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę należy zagotować z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego, lubczyku oraz włoszczyzny. Następnie dodać obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować. Gdy ziemniaki lekko zmiękną dodać brokuły. Wszystko gotować do miękkości, dodać olej doprawić solą i pierzem. Gotową zupę posypać pokrojoną zieloną pietruszką

Potrąwka z indyka 90/100g ML, SEL, GL (E: 310kcal, B o.: 27.71g, T: 13.08g, W o.: 21.52g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/3 sztuki (130g)
- Rodzynki - 1/3 garści (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

**Sposób przygotowania:**

Oczyszczone filety z indyka podzielić w porcje i posolić. Do wrzącej wody włożyć mięso, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy mięso zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowane filety ostudzić. Do wywaru z indyka dodać masło, zawiesiny z mąki i śmietany, dołożyć rodzynki, sok z cytryny do smaku i zagotować.

Marchew, gotowana (E: 35kcal, B o.: 0.76g, T: 0.18g, W o.: 8.22g) 2 i 3/4 sztuki (100g)

Ryż biały, gotowany (E: 300kcal, B o.: 5.75g, T: 0.5g, W o.: 69g) 2 szklanki (250g)

**▶ 17:00 Kolacja (E: 626kcal, B o.: 16.39g, T: 26.81g, W o.: 74.61g)**

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
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)
Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)	2 plastry (35g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	1 sztuka (100g)
Kiełbasa krakowska parzona GL, S, GOR, ML, SEL (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0g)	40g

**▶ 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>	2325 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9787.29 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	94.55 g	<b>Tłuszcz:</b>	77.48 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	316.92 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	278.12 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.6 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	36.84 g
<b>Sól:</b>	15.79 g	<b>Wapń:</b>	639.88 mg
<b>Witamina C:</b>	128.71 mg		