



22.04.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 829kcal, B o.: 29.34g, T: 27.57g, W o.: 114.77g)**

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

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.

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.

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

Dżem wiśniowy, wysokosłodzony (E: 65kcal, B o.: 0.1g, T: 0.05g, W o.: 15.98g) 1 i 2/3 łyżeczki (25g)

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

▶ **12:00 Obiad (E: 1208kcal, B o.: 40.06g, T: 15.5g, W o.: 236.32g)**

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.

Pierogi leniwe 250g GL, ML, J (E: 657kcal, B o.: 30.86g, T: 10.72g, W o.: 111.36g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Margaryna - Palma - 1/4 plastra (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 3/4 łyżki (15g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ser twarogowy i ugotowane ziemniaki zmielić przez maszynkę. Dodać jajko, mąkę pszenną i ziemniaczaną, zarobić ciasto, podzielić na części, formować wałki średnicy 3cm, spłaszczyć i kroić ukośnie pierogi. Natychmiast gotować w dużej ilości wody. Podawać polane masłem i posypane cukrem, lub z sosem jogurtowym bądź owocowym.

**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)****Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 289kcal, B o.: 7.9g, T: 4.18g, W o.: 58.35g)****1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować. Do podgrzanych warzyw dodać olej, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości. Następnie dołożyć starte, ugotowane wcześniej buraki, olej i koncentrat buraczany oraz przyprawy. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagęścić.

► 17:00 Kolacja (E: 598kcal, B o.: 14.28g, T: 31.22g, W o.: 91.81g)**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****Polędwica z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g)****40g****Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g)****17g****Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)****3/4 szklanki (200ml)****Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)****1 sztuka (250g)****► 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:	2835 kcal
Białko ogółem:	87.88 g
Węglowodany ogółem:	478.75 g
Błonnik pokarmowy:	40.92 g
Sól:	15.73 g
Witamina C:	294.86 mg

Wartość energetyczna:	11929.84 kJ
Tłuszcz:	78.79 g
Węglowodany przyswajalne:	413.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.8 g
Wapń:	1093.45 mg