



15.04.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 925kcal, B o.: 32.31g, T: 42.85g, W o.: 107.52g)**

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

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

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

▶ **12:00 Obiad (E: 833kcal, B o.: 15.36g, T: 28.08g, W o.: 176.72g)**

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

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.

Zupa z kapusty pekińskiej 350ml SEL (E: 227kcal, B o.: 5.46g, T: 5.48g, W o.: 41.91g) 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę umyć, obrać i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać pokrojoną kapustę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz przyprawy i tłuszcz, gotować do miękkości.

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.

Knedle serowe GL, ML (E: 344kcal, B o.: 8.6g, T: 22g, W o.: 68.2g) 3/4 porcji (200g)

**▶ 17:00 Kolacja (E: 681kcal, B o.: 32.77g, T: 27.43g, W o.: 78.67g)**

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
Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)	2 plastry (35g)
Sałata (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)
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:	2545 kcal	Wartość energetyczna:	10706.39 kJ
Białko ogółem:	81.04 g	Tłuszcz:	98.76 g
Węglowodany ogółem:	387.91 g	Węglowodany przyswajalne:	244.3 g
Błonnik pokarmowy:	24.62 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.59 g
Sól:	15.22 g	Wapń:	765.52 mg
Witamina C:	161.1 mg		