



29.04.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 880kcal, B o.: 29.21g, T: 40.85g, W o.: 103.92g)**

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)

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.

▶ **12:00 Obiad (E: 852kcal, B o.: 34.75g, T: 6.97g, W o.: 167.9g)**

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.

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.

Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 197kcal, B o.: 6.37g, T: 0.54g, W o.: 44.67g)

1 porcja



- Brukselka, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupę posypać pietruszką zieloną.

**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.

► **17:00 Kolacja (E: 686kcal, B o.: 25.15g, T: 29.51g, W o.: 84.19g)**

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)

Surówka z marchewki i jabłka 100g (E: 82kcal, B o.: 0.9g, T: 5.25g, W o.: 9.73g)

1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

Serek homogenizowany, naturalny ML (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

150g

Filet z piersi indyka SEL, S (E: 28kcal, B o.: 6.44g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)

40g

► **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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2524 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10616.59 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	89.71 g	<b>Tłuszcz:</b>	77.73 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	381.01 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	315.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	26.28 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	43.72 g
<b>Sól:</b>	14.25 g	<b>Wapń:</b>	927.36 mg
<b>Witamina C:</b>	160.17 mg		