



22.06.2024 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 801kcal, B o.: 32.37g, T: 40.63g, W o.: 101.24g)**

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

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.

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g) 1 i 3/4 plastra (34g)

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

Polędwica z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g) 40g

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: 1089kcal, B o.: 49.67g, T: 33.37g, W o.: 145.51g)**

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.

Kasza gryczana, niepalona (E: 294kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g) 1/3 szklanki (80g)

Barszcz biały z ziemniakami ML, GL, SEL (350ml) (E: 252kcal, B o.: 5.88g, T: 4.01g, W o.: 47.11g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (30ml)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do wywaru dodać rozpuszczony w zimnej wodzie żurek oraz przyprawy i tłuszcz. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną.



Gulasz z łopatki z warzywami 80/150g GL, ML, SEL (E: 431kcal, B o.: 33.48g, T: 26.8g, W o.: 14.98g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięź, następnie pokroić w kostkę 2cm x 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Mieszkę warzyw ugotować, a następnie dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z śmietany i mąki, doprawić do smaku i zagotować.

► 17:00 Kolacja (E: 781kcal, B o.: 19.01g, T: 45.38g, W o.: 66.39g)

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
Serek śmietankowy, naturalny ML (E: 299kcal, B o.: 7.5g, T: 27.5g, W o.: 5.38g)	125g
Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g)	40g
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	1 sztuka (100g)
Herbata owocowo-zielona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g)	3/4 szklanki (200ml)

► 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:	2871 kcal	Wartość energetyczna:	11998.15 kJ
Białko ogółem:	105.25 g	Tłuszcz:	123.88 g
Węglowodany ogółem:	348.99 g	Węglowodany przyswajalne:	264.26 g
Glukoza:	3.12 g	Fruktoza:	3.36 g
Sacharoza:	52.3 g	Laktoza:	27.1 g
Skrobia:	225.43 g	Błonnik pokarmowy:	24.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	70.11 g	Sól:	25.45 g
Wapń:	864.01 mg	Witamina C:	77.39 mg