



20.07.2024 (sobota)

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

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.

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

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g)

1 i 3/4 plastra (34g)

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: 981kcal, B o.: 44.28g, T: 34.41g, W o.: 130.06g)**

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



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. Mieszanke warzyw ugotować, a następnie dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z śmietany i mąki, doprawić do smaku i zagotować.

Kasza jęczmienna, perłowa, gotowana (E: 268kcal, B o.: 5.5g, T: 1.75g, W o.: 60g)

250g

► 17:00 Kolacja (E: 823kcal, B o.: 19.29g, T: 45.41g, W o.: 76.94g)

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)

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

1 sztuka (100g)

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

► 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:	2805 kcal	Wartość energetyczna:	11785.17 kJ
Białko ogółem:	100.14 g	Tłuszcz:	124.95 g
Węglowodany ogółem:	344.09 g	Węglowodany przyswajalne:	307.47 g
Glukoza:	3.74 g	Fruktoza:	3.91 g
Sacharoza:	62.31 g	Laktoza:	26.38 g
Skrobia:	208.4 g	Błonnik pokarmowy:	25.48 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	68.2 g	Sól:	26.45 g
Wapń:	897.21 mg	Witamina C:	111.07 mg