



22.07.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 924kcal, B o.: 28.39g, T: 40.7g, W o.: 115.4g)**

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

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 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.

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

Dżem truskawkowy, wysokosłodzony (E: 63kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 15.58g) 1 i 2/3 łyżeczki (25g)

▶ **12:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 36.35g, T: 25.78g, W o.: 135.92g)**

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.

Spaghetti mięsno - pomidorowe 200/250g GL (E: 563kcal, B o.: 30.66g, T: 20.22g, W o.: 66.03g) 1 porcja



- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, opłukać, pokroić na mniejsze kawałki i zmielić. Patelnię rozgrzać z tłuszczem, następnie usmażyć mięso często mieszając. Dolać wody i dusić do miękkości. Cebulę obrać, pokroić i podsmażyć, dodać koncentrat i wszystko przesmażyć. Wymieszać mięso z koncentratem i cebulą, doprawić, zagotować. Potrawę podawać z ugotowanym makaronem.

► 17:00 Kolacja (E: 523kcal, B o.: 18.47g, T: 19.56g, W o.: 70.7g)

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)
Salata (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)
Szynka w galarecie (E: 42kcal, B o.: 7.65g, T: 0.95g, W o.: 0.7g)	50g

► 20:00 Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

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

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2449 kcal	Wartość energetyczna:	10292.74 kJ
Białko ogółem:	90.01 g	Tłuszcz:	90.04 g
Węglowodany ogółem:	331.42 g	Węglowodany przyswajalne:	306.85 g
Glukoza:	8.22 g	Fruktoza:	8.36 g
Sacharoza:	47.06 g	Laktoza:	27.54 g
Skrobia:	209.08 g	Błonnik pokarmowy:	20.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37 g	Sól:	14.95 g
Wapń:	872.06 mg	Witamina C:	84.5 mg