



17.08.2024 (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.

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

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)

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: 1015kcal, B o.: 50.41g, T: 25.44g, W o.: 148.55g)**

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 szczawiowa z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 253kcal, B o.: 6.48g, T: 4.5g, W o.: 50.15g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szczaw konserwowy - 1/4 szklanki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić, ugotować wraz z włoszczyzną. Koncentrat szczawiu rozmieszać z niewielką ilością gorącego wywaru i dodać do zupy, doprawić. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.



Gulasz z udźca indyka z warzywami 80/150g ML, GL, SEL (E: 356kcal, B o.: 33.62g, T: 18.38g, W o.: 14.98g)

1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 1 sztuka (160g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- 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 gryczana, niepalona (E: 294kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g)

1/3 szklanki (80g)

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)

3/4 szklanki (200ml)

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

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

1 sztuka (100g)

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g)

40g

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)

1/7 sztuki (10g)

► 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:	2839 kcal	Wartość energetyczna:	11941.15 kJ
Białko ogółem:	106.27 g	Tłuszcz:	115.98 g
Węglowodany ogółem:	362.58 g	Węglowodany przyswajalne:	275.24 g
Glukoza:	3.22 g	Fruktoza:	3.47 g
Sacharoza:	62.87 g	Laktoza:	27.1 g
Skrobia:	225.53 g	Błonnik pokarmowy:	25.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	66.55 g	Sól:	25.59 g
Wapń:	922.11 mg	Witamina C:	103.3 mg