



16.09.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 882kcal, B o.: 29.61g, T: 36.85g, W o.: 104.32g)**

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.

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

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.

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

Kiełbasa krakowska parzona S (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0.4g) 40g

▶ **12:00 Obiad (E: 1167kcal, B o.: 39.23g, T: 16.05g, W o.: 224.05g)**

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.

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)

Pierogi leniwe 200g GL, ML, J (E: 657kcal, B o.: 30.86g, T: 10.72g, W o.: 111.36g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Margaryna - Palma - 1/4 plastra (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 3/4 łyżki (15g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ser twarogowy i ugotowane ziemniaki zmielić przez maszynkę. Dodać jajko, mąkę pszenną i ziemniaczaną, zarobić ciasto, podzielić na części, formować wałki średnicy 3cm, spłaszczyć i kroić ukośnie pierogi. Natychmiast gotować w dużej ilości wody. Podawać polane masłem i posypane cukrem, lub z sosem jogurtowym bądź owocowym.

**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 ogórkowa z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 255kcal, B o.: 6.72g, T: 4.13g, W o.: 50.34g)****1 porcja**

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- 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:**

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać poszatkowane ogórki kwaszone oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, dodać zieloną pietruszkę.

**► 17:00 Kolacja (E: 525kcal, B o.: 15.5g, T: 21.67g, W o.: 70.31g)**

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)

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)

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g)

40g

**► 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**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2674 kcal
<b>Białko ogółem:</b>	91.14 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	408.08 g
<b>Glukoza:</b>	9.44 g
<b>Sacharoza:</b>	67.31 g
<b>Skrobia:</b>	242.9 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	39.54 g
<b>Wapń:</b>	993.46 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	11263.64 kJ
<b>Tłuszcz:</b>	78.57 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	375.61 g
<b>Fruktoza:</b>	15.81 g
<b>Laktoza:</b>	31.46 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	28.08 g
<b>Sól:</b>	16.67 g
<b>Witamina C:</b>	177.33 mg