



21.10.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 864kcal, B o.: 29.47g, T: 37.13g, W o.: 100.75g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

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.

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

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)

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

▶ **12:00 Obiad (E: 1029kcal, B o.: 36.96g, T: 11.29g, W o.: 202.15g)**

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.

Barszcz czerwony z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 289kcal, B o.: 7.9g, T: 4.18g, W o.: 58.35g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Burak - 1 sztuka (100g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować. Do podgrzanych warzyw dodać olej, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości. Następnie dołożyć starte, ugotowane wcześniej buraki, olej i koncentrat buraczany oraz przyprawy. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagęścić.

Makaron z twarogiem 250/100g ML, GL (E: 490kcal, B o.: 27.45g, T: 5.95g, W o.: 82.66g)

1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (15g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Makaron bezjajeczny, gotowany - (250g)



Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w dużej ilości wody. Ser twarogowy pokruszyć na drobne kawałeczki i wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym.

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.

Jabłko (E: 85kcal, B o.: 0.68g, T: 0.68g, W o.: 20.57g)

1 sztuka (170g)

► 17:00 Kolacja (E: 622kcal, B o.: 32.31g, T: 27.57g, W o.: 65.41g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)

30g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

70g

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

15g

Herbata owocowo-zielona (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g)

3/4 szklanki (200ml)

Pasta mięsna 70g SEL, GL (E: 200kcal, B o.: 21.95g, T: 8.82g, W o.: 8.67g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Oczyszczone mięso z wołowiny ugotować z włoszczyzną. Następnie przestudzone mięso oraz włoszczyznę zmielić, doprawić do smaku. Pastę zagęścić gorącym wywarem zaciągniętym mąką. Po wystudzeniu poporcjować.

Salata (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)

► 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:	2615 kcal	Wartość energetyczna:	11000.64 kJ
Białko ogółem:	105.54 g	Tłuszcz:	79.99 g
Węglowodany ogółem:	377.71 g	Węglowodany przyswajalne:	334.17 g
Glukoza:	9.05 g	Fruktoza:	15.08 g
Sacharoza:	63.67 g	Laktoza:	31.46 g
Skrobia:	203.94 g	Błonnik pokarmowy:	33.79 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.35 g	Sól:	4.59 g
Wapń:	1023.22 mg	Witamina C:	162.02 mg