



25.01.2025 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 35.25g, T: 30.87g, W o.: 101.2g)**

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)

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.

Wędlina z kurczaka S,SEL (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g)

40g

▶ **12:00 Obiad (E: 1087kcal, B o.: 46.18g, T: 29.43g, W o.: 164.34g)**

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 z fasolki szparagowej 350g SEL (E: 319kcal, B o.: 6.58g, T: 10.47g, W o.: 52.38g)

1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 3/4 sztuki (250g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki podgotować wraz z włoszczyzną, dodać fasolkę szparagową i olej, ugotować do miękkości.

Ryż biały, gotowany (E: 300kcal, B o.: 5.75g, T: 0.5g, W o.: 69g)

2 szklanki (250g)

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 powięzie, 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.

► 17:00 Kolacja (E: 710kcal, B o.: 31.79g, T: 27.91g, W o.: 75.56g)

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)
Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g)	40g
Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	200g

► 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:	11798.3 kJ
Białko ogółem:	117.42 g	Tłuszcz:	92.71 g
Węglowodany ogółem:	376.95 g	Węglowodany przyswajalne:	345.41 g
Glukoza:	3.68 g	Fruktoza:	4.11 g
Sacharoza:	62.79 g	Laktoza:	23.75 g
Skrobia:	244.12 g	Błonnik pokarmowy:	23.49 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.6 g	Sól:	15.2 g
Wapń:	980.76 mg	Witamina C:	97.54 mg