



11.03.2025 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 20.28g, T: 22.07g, W o.: 82.45g)**

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

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu ML (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 150g

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.

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

Mandarynki (E: 32kcal, B o.: 0.42g, T: 0.14g, W o.: 7.84g) 1 sztuka (70g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1014kcal, B o.: 40.06g, T: 30.87g, W o.: 152.23g)**

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.

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Grzanki pszenne ziołowe ML, GL, J (E: 93kcal, B o.: 2.16g, T: 3.66g, W o.: 12.7g) 20g

Pieczeń rzymska w sosie własnym 100/100g GL, ML, J (E: 412kcal, B o.: 25.75g, T: 22.29g, W o.: 27.58g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, ze skórą - 1/5 sztuki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 1/5 sztuki (20g)
- Wołowina, rostbef - 1/5 porcji (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z indyka i łopatki opłukać, usunąć powięź, pokroić w kostkę, następnie zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczoną bułkę, jajko i przyprawy, wymieszać. Następnie uformować klops wielkości bochenka chleba, posmarować lekko olejem. Piekarnik rozgrzać do 200°C. Pieczeń wstawić do nagrzanego piekarnika, na blachach posmarowanych olejem. Piec ok. 2 godzin. Wystawić, lekko wystudzić i poporcjować, krojąc kawałki grubości ok 1,5cm. Z pozostałego tłuszczu po pieczeniu sporządzić sos.

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 23kcal, B o.: 2.2g, T: 0.3g, W o.: 3.8g) 1 porcja (100g)



Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g) 1/2 łyżeczki (2g)

Zupa marchwiowa 350ml SEL, ML, GL (E: 195kcal, B o.: 5.16g, T: 4.28g, W o.: 39.05g) 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać marchew, przyprawy i olej. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i ugotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zmiksować, zagotować.

► 17:00 Kolacja (E: 532kcal, B o.: 19.07g, T: 22.64g, W o.: 71.19g)

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)

Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g) 17g

Schab biały parzony (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 4g, W o.: 0g) 40g

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

► 20:00 Kolacja (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

Mus jabłkowy (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g) 1 i 1/4 porcji (100g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2310 kcal	Wartość energetyczna:	9712.56 kJ
Białko ogółem:	81.61 g	Tłuszcz:	75.78 g
Węglowodany ogółem:	334.57 g	Węglowodany przyswajalne:	291.44 g
Glukoza:	8.79 g	Fruktoza:	7.84 g
Sacharoza:	77.83 g	Laktoza:	11.14 g
Skrobia:	176.27 g	Błonnik pokarmowy:	29.77 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	45.56 g	Sól:	14.97 g
Wapń:	694.14 mg	Witamina C:	163.32 mg



12.03.2025 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 800kcal, B o.: 30.42g, T: 33.38g, W o.: 98.95g)**

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.

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

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

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.

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

▶ **12:00 Obiad (E: 1196kcal, B o.: 59.17g, T: 39.36g, W o.: 159.83g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

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.

Kurczak gotowany z sosem (95/100g) ML, GL (E: 506kcal, B o.: 45.22g, T: 30.26g, W o.: 14.19g) 1 porcja