



17.03.2025 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 797kcal, B o.: 35.07g, T: 33.13g, W o.: 100.35g)**

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.

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

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)

▶ **12:00 Obiad (E: 1011kcal, B o.: 34.85g, T: 24.18g, W o.: 169.71g)**

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.

Pierogi z serem twarogowym, tłustym ML, GL (E: 520kcal, B o.: 26g, T: 19.2g, W o.: 61.6g) 200g

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

▶ 17:00 Kolacja (E: 650kcal, B o.: 39.12g, T: 30.03g, W o.: 60.06g)

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

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g) 1 i 3/4 plastra (34g)

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

Herbata owocowo-ziołowa (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g) 3/4 szklanki (200ml)

Galaretka z drobiu 150g SEL (E: 228kcal, B o.: 28.76g, T: 11.28g, W o.: 3.32g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (7g)



Sposób przygotowania:

Oczyszczone mięso z kurczaka ugotować z włoszczyzną, następnie przestudzić. Oddzielić mięso od kości, mięso i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę drobiu, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłego wywaru i dolać do reszty, zagotować i doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Mięso zalewać tężejącą galaretą i wstawić do lodówki. Gdy galaretka mięsna stężeje kroić na porcje.

▶ 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:	2558 kcal	Wartość energetyczna:	10743.99 kJ
Białko ogółem:	115.84 g	Tłuszcz:	91.34 g
Węglowodany ogółem:	339.52 g	Węglowodany przyswajalne:	302.98 g
Glukoza:	7.17 g	Fruktoza:	13.52 g
Sacharoza:	55.06 g	Laktoza:	31.06 g
Skrobia:	185 g	Błonnik pokarmowy:	32.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	56.21 g	Sól:	4.02 g
Wapń:	998.84 mg	Witamina C:	104.47 mg