



24.02.2025 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 728kcal, B o.: 26.89g, T: 31.53g, W o.: 91.26g)**

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.

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

Zupa mleczna z kaszą manną (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g) 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (12g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

**Sposób przygotowania:**

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę połać miodem.

Polędwica sopocka S (E: 50kcal, B o.: 5.2g, T: 4g, W o.: 0.36g) 40g

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1312kcal, B o.: 47.14g, T: 19.57g, W o.: 243.59g)**

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.

Jabłka pieczone (E: 189kcal, B o.: 0.68g, T: 3.23g, W o.: 40.63g) 170g

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.

Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 197kcal, B o.: 6.37g, T: 0.54g, W o.: 44.67g)**1 porcja**

- Brukselka, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupełnie posypać pietruszką zieloną.

Sos jogurtowy 100g ML (E: 157kcal, B o.: 9g, T: 5g, W o.: 18.95g)**1 porcja**

- Cukier - 1/2 łyżki (10g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 5 łyżek (100g)

**Sposób przygotowania:**

Jogurt połączyć z cukrem i cukrem waniliowym, dokładnie wymieszać.

► 17:00 Kolacja (E: 506kcal, B o.: 15.04g, T: 30.78g, W o.: 67.33g)

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

Wędlina z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g) 40g

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 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)

► 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:	2646 kcal	Wartość energetyczna:	11133.69 kJ
Białko ogółem:	95.87 g	Tłuszcz:	85.88 g
Węglowodany ogółem:	411.58 g	Węglowodany przyswajalne:	366.05 g
Glukoza:	8.07 g	Fruktoza:	13.8 g
Sacharoza:	92.47 g	Laktoza:	27.45 g
Skrobia:	208.18 g	Błonnik pokarmowy:	32.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.09 g	Sól:	15.15 g
Wapń:	985.5 mg	Witamina C:	260.81 mg