



14.04.2025 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 792kcal, B o.: 34.87g, T: 33.03g, W o.: 99.15g)**

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 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.

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

Ogórek (E: 14kcal, B o.: 0.7g, T: 0.1g, W o.: 2.9g) 2/3 sztuki (100g)

▶ **12:00 Obiad (E: 953kcal, B o.: 16.93g, T: 29.84g, W o.: 199.74g)**

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.

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

Knedle serowe GL, ML (E: 344kcal, B o.: 8.6g, T: 22g, W o.: 68.2g) 3/4 porcji (200g)

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.



Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 255kcal, B o.: 6.72g, T: 4.13g, W o.: 50.34g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać poszatkowane ogórki kwaszone oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, dodać zieloną pietruszkę.

**► 17:00 Kolacja (E: 692kcal, B o.: 39.4g, T: 30.06g, W o.: 70.61g)**

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)

Galaretką 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 galaretką i wstawić do lodówki. Gdy galaretką mięsna stężeje kroić na porcje.

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2537 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10676.34 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	98 g	<b>Tłuszcz:</b>	96.93 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	378.9 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	276.86 g
<b>Glukoza:</b>	8.78 g	<b>Fruktoza:</b>	14.13 g
<b>Sacharoza:</b>	73 g	<b>Laktoza:</b>	28.26 g
<b>Skrobia:</b>	141.32 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	29.88 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	46.87 g	<b>Sól:</b>	6.12 g
<b>Wapń:</b>	914.89 mg	<b>Witamina C:</b>	139.1 mg