



16.08.2025 (sobota)

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

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

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

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

Wędlina z kurczaka S,SEL (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g) 40g

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.

▶ **12:00 Obiad (E: 1114kcal, B o.: 40.57g, T: 33.62g, W o.: 167.54g)**

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 kalafiorowa z ziemniakami 350ml ML, SEL, GL (E: 299kcal, B o.: 7.14g, T: 9.14g, W o.: 49.97g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kalafior, mrożony - 1/7 opakowania (60g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- 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 ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać kalafior mrożony oraz przyprawy i olej. Następnie dołożyć pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Pierogi z serem twarogowym, tłustym ML, GL (E: 650kcal, B o.: 32.5g, T: 24g, W o.: 77g) 250g



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.

▶ **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

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

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)

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:	2832 kcal	Wartość energetyczna:	11920.2 kJ
Białko ogółem:	111.81 g	Tłuszcz:	96.9 g
Węglowodany ogółem:	380.15 g	Węglowodany przyswajalne:	349.38 g
Glukoza:	5.86 g	Fruktoza:	6.09 g
Sacharoza:	82.42 g	Laktoza:	27.25 g
Skrobia:	221.01 g	Błonnik pokarmowy:	22.71 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.93 g	Sól:	14.93 g
Wapń:	1077.01 mg	Witamina C:	162.92 mg