## 02.09.2025 (wtorek)

### 08:00 Śniadanie (E: 726kcal, B o.: 22.11g, T: 22.43g, W o.: 102.86g)

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

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)

### 12:00 Obiad (E: 928kcal, B o.: 37.47g, T: 26.29g, W o.: 145.48g)

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.

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

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g) 1/3 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.

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 149kcal, B o.: 2.3g, T: 10.56g, W o.: 13.46g) 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 3 liście (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać, osuszyć i zszatkować ręcznie. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Z oleju i przypraw sporządzić sos. Wszystkie składniki wymieszać

Pulpet gotowany w sosie koperkowym 100/100g ML, GL, J, (E: 293kcal, B o.: 25.19g, T: 11.11g, W o.: 23.81g) — 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Mięso z indyka i łopatki umyć, usunąć powięzi, pokroić w kostkę i zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczona bułkę, jajka i przyprawy, wymieszać. Formować okrągłe pulpety, następnie gotować we wrzącej wodzie z włoszczyzną. Do wywaru z pulpetów dodać koper, zagęścić mąką i śmietaną, doprawić do smaku, zagotować.

## 17:00 Kolacja (E: 525kcal, B o.: 13.87g, T: 22.64g, W o.: 71.55g)

| | |
|---|---|
| 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 |
| Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) | 1 sztuka (100g) |
| Polędwica sopocka S (E: 50kcal, B o.: 5.2g, T: 4g, W o.: 0.36g) | 40g |

## 20:00 Posiłek Nocny (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)

| | |
|---|---|
| Mus z jabłek i brzoskwiń (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g) | 100g |

## Wartości odżywcze

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Wartość energetyczna:** | 2285 kcal | **Wartość energetyczna:** | 9602.69 kJ |
| **Białko ogółem:** | 74.05 g | **Tłuszcz:** | 71.76 g |
| **Węglowodany ogółem:** | 344.89 g | **Węglowodany przyswajalne:** | 283.46 g |
| **Glukoza:** | 14.4 g | **Fruktoza:** | 16.25 g |
| **Sacharoza:** | 60.11 g | **Laktoza:** | 11.14 g |
| **Skrobia:** | 172.32 g | **Błonnik pokarmowy:** | 34.76 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 33.39 g | **Sól:** | 15.17 g |
| **Wapń:** | 781.71 mg | **Witamina C:** | 267.49 mg |