

<u>8:00 ŚNIADANIE</u>	
Szynka kanapkowa (40g) <i>ML</i> ,	
Jogurt owocowy niskotłuszczowy (150ML) <i>ML</i>	
Ser topiony, śmietankowy(17g) <i>ML</i>	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły 1 kromka (35g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy 2 kromki (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Salata masłowa(20g)	
Ogórki kiszzone(60g)	
<u>12:00 OBIAD</u>	
Knedle serowe (250g) <i>ML, GL</i>	
Sos truskawkowy (100ml)	
Zupa z kapusty pekińskiej 350ml <i>SEL</i>	
Kompot wieloowocowy (200ml)	
<u>16:00 KOLACJA</u>	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Hummus klasyczny - Go Vege (150g) <i>S</i>	
Miód 1 sztuka (25g)	
Brokuły gotowane (100g)	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
<u>20:00 POSIŁEK NOCNY</u>	
Kefir, 2% tłuszczu(200ml) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2405kcal/ 10110.74 kJ
Białko ogółem:	67.11 g
Tłuszcz:	96.16 g
Węglowodany ogółem:	377.43 g
Węglowodany przyswajalne:	221.7 g
Błonnik pokarmowy:	31.39g
Sól:	5.84g
Potas:	2898.82mg
Wapń:	823.25mg
Witamina C:	194.99mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (20g) Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Sos truskawkowy 100ml</u>	
Cukier - 1/3 łyżki (5g) Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)	Truskawki odmrozić w warunkach chłodniczych, zagotować, zmiksować, dodać cukier, zamieszać.
<u>Zupa z kapusty pekińskiej 350ml</u>	
Kapusta pekińska - 2 liście (100g) Marchew - 1/5 sztuki (10g) Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g) Por - 1/8 sztuki (5g) Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g) Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)	Włoszczyznę umyć, obrać i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać pokrojoną kapustę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz przyprawy i tłuszcz, gotować do miękkości.