

<b>8:00 ŚNIADANIE</b>	
Polędwica miodowa (40g) <i>SEL,S</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>	
Pomidor 1szt (100g)	
Zupa mleczna z płatkami owsianymi (350ml) <i>ML, GL</i>	
Papryka czerwona (60g)	
<b>12:00 OBIAD</b>	
Zupa selerowa, krem (350ml) <i>SEL, ML, GL</i>	
Groszek ptysiowy (25g) <i>GL</i>	
Klops duszony z sosem (90/100g) <i>ML, GL, J</i>	
Surówka z marchewki (90g)	
Ziemniaki, gotowane w wodzie (250g)	
Pietruszka, liście (2g)	
Kompot wielowocowy (200ml)	
<b>16:00 KOLACJA</b>	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Szynka wieprzowa, gotowana (40g) <i>ML</i>	
Mus owocowy 1 sztuka (100g)	
Twarożek ze śmietanką i koprem (120g) <i>ML</i>	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
<b>20:00 POSIŁEK NOCNY</b>	
Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy 1szt (150g) <i>ML</i>	

<b>Wartości odżywcze</b>	
Wartość energetyczna:	3012kcal/ 12632,59 kJ
Białko ogółem:	131.13 g
Tłuszcz:	114.68 g
Węglowodany ogółem:	380.62 g
Węglowodany przyswajalne:	316.51 g
Błonnik pokarmowy:	32.5g
Sól:	4.79g
Potas:	4144.73mg
Wapń:	983.13mg
Witamina C:	178,72mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa mleczna z płatkami owsianymi</u>	
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml) Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)	Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.
<u>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Zupa selerowa, krem 350ml</u>	
Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g) Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g) Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g) Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g) Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)	Włoszczyznę ugotować. Seler pokroić w ćwiartki i ugotować oddzielnie, następnie zmiksować. Krem z selera połączyć z wywarem. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.
<u>Klops duszony z sosem 90/100g</u>	
Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g) Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g) Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g) Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml) Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g) Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g) Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)	Mięso z indyka i łopatki umyć, usunąć powiezie, pokroić w kostkę, następnie zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczoną bułkę, jajko i przyprawy, wymieszać. Następnie uformować podłużne klopsy. Patelnie rozgrzać z olejem, obsmażyć klopsy na złoty kolor, następnie podlać wodą i dusić do miękkości. Sos zaciągnąć zawiesiną z mąki i śmietany, dodać przyprawy i zagotować.
<u>Surówka z marchewki 100g</u>	
Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1 łyżka (10ml) Jabłko - 1 sztuka (180g) Marchew - 2 sztuki (90g) Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)	Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.
<u>Twarożek ze śmietanką i koperkiem (200ml)</u>	
Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g) Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)	Ser twarogowy ugnieść w misce dukaczem, następnie dodać śmietanę i wszystko wymieszać, dodać zieleninę