

8:00 ŚNIADANIE	
Kawa z mlekiem (200ml) <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	
Zupa mleczna z kaszą jaglaną (350g) <i>ML,</i>	
Filet z indyka wędzony (40g) <i>S,</i>	
Sok wielowarzywny (200ml) <i>SEL</i>	
Serek deliserek 1szt (17g) <i>ML</i>	

12:00 OBIAD	
Zupa z kapusty pekińskiej (350ml) <i>SEL</i>	
Spaghetti mięsno - pomidorowe (200/200g) <i>ML, GL,</i>	
Kompot wielowocowy (200ml)	
Jabłko gotowane 1szt	

17:00 KOLACJA	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
Chleb zwykły (100g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Galaretka z drobiu z warzywami (150g) <i>SEL</i>	
Salata (15g)	
Serek topiony 1szt (17g) <i>ML</i>	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Deser mleczny, ryżowo-jabłkowy 1szt. (150g) <i>ML</i>	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2709 kcal/ 11389,93kJ
Białko ogółem:	111,09 g
Tłuszcz:	89,69 g
Węglowodany ogółem:	379,26 g
Węglowodany przyswajalne:	327,83 g
Błonnik pokarmowy:	26,81 g
Sól:	4,92 g
Potas:	4227,98 mg
Wapń:	911,83 mg
Witamina C:	114,65mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Zupa mleczna z kaszą jaglaną (350ml)</u>	
300 ml Mleko spożywcze, 2% tłuszczu 30 g Kasza jaglana	Kaszę jaglaną ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.
<u>Zupa z kapusty pekińskiej (350ml)</u>	
100 g Kapusta pekińska 10 g Marchew 5 ml Olej rzepakowy 2 g Pietruszka, liście 5 g Por 10 g Seler korzeniowy 200 g Ziemniaki, średnie	Włoszczyznę umyć, obrać i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać pokrojoną kapustę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz przyprawę i tłuszcz, gotować do miękkości.
<u>Spaghetti mięsno- pomidorowe</u>	
10 g Cebula 20 g Koncentrat pomidorowy 30% 80 g Makaron bezjajeczny 10 ml Olej rzepakowy 100 g Wieprzowina, łopatka	Mięso umyć, opłukać, pokroić na mniejsze kawałki i zmielić. Patelnię rozgrzać z tłuszczem, następnie usmażyć mięso często mieszając. Dodać wody i dusić do miękkości. Cebulę obrać, pokroić i podsmażyć, dodać koncentrat i wszystko przesmażyć. Wymieszać mięso z koncentratem i cebulą, doprawić, zagotować. Potrawę podawać z ugotowanym makaronem.
<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>Galaretka z drobiu z warzywami (150ml)</u>	
120 g Kurczak, tuszka 20 g Marchew, mrożona 2 g Pietruszka, liście 20 g Włoszczyzna krojona w paski 7 g Żelatyna	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 galaretka mięsna stężeje kroić na porcje.