



21.02.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 939kcal, B o.: 32.59g, T: 46.33g, W o.: 101.98g)**

Zupa mleczna z ryżem 350ml ML (E: 256kcal, B o.: 12.21g, T: 6.21g, W o.: 38.37g)

1 porcja

- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy ryż zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)

30g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

70g

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

15g

Paszтетowa ML, GOR (E: 214kcal, B o.: 8.67g, T: 17.82g, W o.: 4.12g)

70g

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g)

17g

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.

▶ **12:00 Obiad (E: 1035kcal, B o.: 50.11g, T: 43.72g, W o.: 114.99g)**

Zupa pieczarkowa 350ml ML, GL, SEL (E: 211kcal, B o.: 7.14g, T: 4.58g, W o.: 37.22g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę wraz z umytą i obraną i pokrojoną w kostkę marchwią ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać poszatkowane świeże pieczarki oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Zupę zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować. Podawać z ugotowanym wcześniej makaronem lub ziemniakami z wody.

Kurczak pieczony (E: 498kcal, B o.: 37.42g, T: 38.62g, W o.: 0.45g)

1 porcja



- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)



### Sposób przygotowania:

Kurczaka umyć, odsączyć, posolić, do jamy brzusznej włożyć zieloną pietruszkę i uformować w kieszonkę. Tuszki wyłożyć do blaszanej formy grzbietem w dół, natrzeć olejem i wstawić do nagrzanego piekarnika. W czasie pieczenia polewać kurczaka tłuszczem z blaszki. Po upieczeniu wyjąć z pieca i wyporcjować.

---

Marchew, gotowana (E: 35kcal, B o.: 0.76g, T: 0.18g, W o.: 8.22g) 2 i 3/4 sztuki (100g)

---

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

---

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.

---

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g) 1/2 łyżeczki (2g)

---

## ► 17:00 Kolacja (E: 645kcal, B o.: 27.17g, T: 33.56g, W o.: 63.53g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

---

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

---

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 15g

---

Kiełbasa śniadaniowa ML (E: 131kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 1.84g) 40g

---

Twarożek ze śmietanką 100g ML (E: 143kcal, B o.: 15.46g, T: 7.36g, W o.: 3.68g) 1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)



### Sposób przygotowania:

Ser twarogowy ugnieść w misce dukaczem, następnie dodać śmietanę i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę

---

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g) 1/2 łyżeczki (2g)

---

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

---

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

---

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1/7 sztuki (10g)

---

## ► 20:00 Posiłek nocny (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)

Sok wielowarzywny SEL (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g) 200ml

---



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2673 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	11208.83 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	111.87 g	<b>Tłuszcz:</b>	124.21 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	291.9 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	249.03 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	32.56 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	51.05 g
<b>Sól:</b>	16.2 g	<b>Wapń:</b>	856.02 mg
<b>Witamina C:</b>	115.18 mg		