



06.03.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 830kcal, B o.: 30.42g, T: 33.38g, W o.: 99.11g)**

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 266kcal, B o.: 13.77g, T: 8.16g, W o.: 35.49g)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.

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

Szynkówka wieprzowa ML (E: 77kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.56g)

40g

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: 1206kcal, B o.: 74.69g, T: 44.77g, W o.: 132.71g)**

Rosół z makaronem 350ml SEL, GL (E: 276kcal, B o.: 22.3g, T: 9.86g, W o.: 25.49g)

1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew umyć, obrać, pokroić w kostkę i podgotować wraz z włoszczyzną w paskach. Do gotującego się wywaru dodać oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Makaron gotować we wrzącej osolonej wodzie. Rosół posypać pietruszką zieloną. Kurczaka wyporcjować i podawać do II dania.

Kurczak gotowany z sosem (100/100g) ML, GL (E: 506kcal, B o.: 45.22g, T: 30.26g, W o.: 14.19g)

1 porcja



- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (230g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Oczyszczonego kurczaka umyć, osączyć z wody, uformować w kieszę i posolić. Do wrzącej wody włożyć tuszkę, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowanego kurczaka ostudzić, zważyć i podzielić na porcje. Wywar z kurczaka zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku, zagotować.

---

**Surówka z marchewki z żurawiną ML 100g (E: 133kcal, B o.: 2.38g, T: 4.31g, W o.: 23.93g)****1 porcja**

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML - (20g)
- Żurawina suszona - 1/4 garści (10g)

**Sposób przygotowania:**

Umytą marchew obrać oraz zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Żurawinę namoczyć w wodzie, odsączyć na sicie. Śmietanę wymieszać z jogurtem, niewielką ilością soli, cukru oraz sokiem z cytryny. Składniki połączyć, wymieszać.

---

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

---

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

---

**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.

---

**► 17:00 Kolacja (E: 851kcal, B o.: 19.69g, T: 49.41g, W o.: 76.84g)**

---

**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**

---

**Kiełbasa krakowska parzona GL, S, GOR, ML, SEL (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0g)****40g**

---

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

---

**Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)****3/4 szklanki (200ml)**

---

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

---

**Serek śmietankowy, naturalny ML (E: 299kcal, B o.: 7.5g, T: 27.5g, W o.: 5.38g)****125g**

---

**► 20:00 Posiłek nocny (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)**

---

**Maślanka naturalna ML (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)****200ml**



**Wartości odżywcze**

<b>Wartość energetyczna:</b>	2975 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	12492.71 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	131.2 g	<b>Tłuszcz:</b>	130.56 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	317.66 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	270.83 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	23.82 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	77.26 g
<b>Sól:</b>	5.7 g	<b>Wapń:</b>	1058.69 mg
<b>Witamina C:</b>	77.45 mg		