



05.04.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 793kcal, B o.: 33.44g, T: 30.42g, W o.: 100.55g)**

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

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.

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ML, GL (E: 254kcal, B o.: 12.27g, T: 6.66g, W o.: 37.2g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jęczmienną ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy kasza zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Jaja kurze, całe (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) 1 sztuka (50g)

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

▶ **12:00 Obiad (E: 863kcal, B o.: 42.09g, T: 15.47g, W o.: 141.05g)**

Zupa wiśniowa z makaronem 350ml GL (E: 322kcal, B o.: 4.06g, T: 0.8g, W o.: 75.46g) 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 1 i 1/4 garści (80g)
- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kisiel w proszku - 2/3 opakowania (20g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone wiśnie i gotować do miękkości, następnie dodać do smaku cukier. Zupę podawać z rozpuszczonym w wodzie kisielem, zagotować. Zupę podawać na talerzu z makaronem gotowanym.

Ryba gotowana w sosie białym 80/100g R, GL, ML, SEL (E: 267kcal, B o.: 32.16g, T: 9.11g, W o.: 12.76g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/2 porcji (150g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/8 szklanki (10g)

**Sposób przygotowania:**

Zamrożone kostki lub filety rybne ugotować we wrzącej wodzie z dodatkiem przypraw. Następnie przygotować wywar na bazie włoszczyzny, dodać tłuszcz, całość zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku i zagotować.

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

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

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g) 1/3 łyżeczki (2g)

Surówka z kapusty kiszonej, marchwi i jabłka 100g (E: 94kcal, B o.: 1.22g, T: 5.29g, W o.: 11.53g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę odcisnąć z nadmiaru soku, rozdrobnić. Cebulę obrać, opłukaną oraz zieloną pietruszkę drobno pokroić. Marchew i jabłko zetrzeć na średniej tarce. Warzywa połączyć, dodać cukier, sól i pieprz do smaku, oraz olej, wymieszać.

▶ **17:00 Kolacja (E: 652kcal, B o.: 31.71g, T: 35.88g, W o.: 74.55g)**

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

Polędwica z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g) 40g

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

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) 200g

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

▶ **20:00 Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

Kefir, 2% tłuszczu ML (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2408 kcal	Wartość energetyczna:	10137.22 kJ
Białko ogółem:	114.04 g	Tłuszcz:	85.77 g
Węglowodany ogółem:	325.55 g	Węglowodany przyswajalne:	300.35 g
Błonnik pokarmowy:	20.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.26 g
Sól:	25.93 g	Wapń:	1059.25 mg
Witamina C:	88.48 mg		