



17.04.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 30.28g, T: 33.66g, W o.: 95.38g)**

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

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

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 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.

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

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

▶ **12:00 Obiad (E: 1206kcal, B o.: 74.69g, T: 44.77g, W o.: 132.71g)**

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.

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.

**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)****Kurczak gotowany z sosem (95/100g) 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 kieszeń 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.

► 17:00 Kolacja (E: 632kcal, B o.: 23.52g, T: 26.81g, W o.: 70.47g)**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****Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)****1/7 sztuki (10g)****Twarożek ze śmietanką 70g ML (E: 98kcal, B o.: 11.47g, T: 4.62g, W o.: 2.58g)****1 porcja**

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

**Sposób przygotowania:**

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

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)**

**▶ 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**

Wartość energetyczna:	2708 kcal	Wartość energetyczna:	11372.46 kJ
Białko ogółem:	134.89 g	Tłuszcz:	108.24 g
Węglowodany ogółem:	307.56 g	Węglowodany przyswajalne:	260.23 g
Błonnik pokarmowy:	29.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.38 g
Sól:	16.08 g	Wapń:	1067.04 mg
Witamina C:	77.45 mg		