



26.04.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 882kcal, B o.: 35.05g, T: 41.11g, W o.: 98.89g)**

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

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

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

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

Ogórek (E: 11kcal, B o.: 0.56g, T: 0.08g, W o.: 2.32g) 1/3 sztuki (80g)

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.

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.

Roszponka (E: 2kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 0.3g) 2/3 garści (15g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1032kcal, B o.: 42.4g, T: 43.11g, W o.: 124.14g)**

Dorsz smażony 100g J, GL, R (E: 451kcal, B o.: 32.57g, T: 23.29g, W o.: 27.08g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (25g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/3 porcji (130g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Kostki rybne lub filety posypać przyprawami i pozostawić do rozmrożenia. Następnie panierować porcję w mące pszennej, jajku i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Surówka z kapusty pekińskiej (E: 149kcal, B o.: 2.3g, T: 10.56g, W o.: 13.46g) 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 3 liście (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę opłukać, osuszyć i zszatkować ręcznie. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Z oleju i przypraw sporządzić sos. Wszystkie składniki wymieszać



Ziemiaki, 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)

Zupa selerowa, krem 350ml ML, SEL, GL (E: 143kcal, B o.: 2.91g, T: 8.99g, W o.: 14.9g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować. Seler pokroić w ćwiartki i ugotować oddzielnie, następnie zmiksować. Krem z selera połączyć z wywarem. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Kisiel pitny 250ml (E: 110kcal, B o.: 0.03g, T: 0.01g, W o.: 27.52g) 1 porcja

- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kisiel porzeczkowy - 1/3 opakowania (10g)

**Sposób przygotowania:**

W garnku zagotować 250ml wody. Kisiel rozpuścić w niewielkiej ilości wody z dodatkiem cukru za pomocą trzepaczki. Gdy woda się zagotuje, zawiesinę kisielu wlać do gotującej się wody intensywnie mieszając, zagotować.

**► 17:00 Kolacja (E: 805kcal, B o.: 19.15g, T: 45.69g, W o.: 73.37g)**

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

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)

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

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

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

**► 20:00 Posiłek nocny (E: 200kcal, B o.: 4.2g, T: 4.5g, W o.: 35.85g)**

Deser mleczny, ryżowo-owocowy ML (E: 200kcal, B o.: 4.2g, T: 4.5g, W o.: 35.85g) 150g



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2919 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	12237.85 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	100.8 g	<b>Tłuszcz:</b>	134.41 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.25 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	290.49 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.43 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	70.69 g
<b>Sól:</b>	26.24 g	<b>Wapń:</b>	999.32 mg
<b>Witamina C:</b>	128.34 mg		