



23.04.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 658kcal, B o.: 22.38g, T: 27.53g, W o.: 76.02g)**

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

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu ML (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 150g

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.

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

Rukola (E: 4kcal, B o.: 0.39g, T: 0.09g, W o.: 0.54g) 3/4 garści (15g)

▶ **12:00 Obiad (E: 805kcal, B o.: 36.84g, T: 23.75g, W o.: 116.34g)**

Zupa krem ze szparagów ML, GL, SEL, (350ml) (E: 140kcal, B o.: 3.16g, T: 8.94g, W o.: 12.89g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szparagi - 2 sztuki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Szparagi umyć i pokroić w kostkę, następnie ugotować w małej ilości wody. Po ugotowaniu schłodzić i zmiksować. Z włoszczyzny, tłuszczu i przypraw sporządzić wywar. Składniki połączyć, zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Groszek ptysiowy (E: 48kcal, B o.: 1.49g, T: 3.02g, W o.: 3.76g) 1/3 szklanki (10g)

Pulpet gotowany w sosie koperkowym 100/100g ML, GL, J, (E: 293kcal, B o.: 25.19g, T: 11.11g, W o.: 23.81g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z indyka i łopatki umyć, usunąć powięzi, pokroić w kostkę i zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczoną bułkę, jajka i przyprawy, wymieszać. Formować okrągłe pulpety, następnie gotować we wrzącej wodzie z włoszczyzną. Do wywaru z pulpetów dodać koper, zagęścić mąką i śmietaną, doprawić do smaku, zagotować.



Brokuły, gotowane (E: 35kcal, B o.: 2.38g, T: 0.41g, W o.: 7.18g)	1 porcja (100g)
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)
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: 1042kcal, B o.: 43.35g, T: 52.89g, W o.: 101.06g)**

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
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)
Galaretka z drobiu 150g SEL (E: 228kcal, B o.: 28.76g, T: 11.28g, W o.: 3.32g)	1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (7g)

**Sposób przygotowania:**

Oczyszczone mięso z kurczaka ugotować z włoszczyzną, następnie przestudzić. Oddzielić mięso od kości, mięso i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę drobiu, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłego wywaru i dołączyć do reszty, zagotować i doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Mięso zalewać tężejącą galareta i wstawić do lodówki. Gdy galaretka mięsna stężeje kroić na porcje.

Mus z jabłek i brzoskwiń (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)	1 i 1/4 porcji (100g)
Serek śmietankowy, naturalny ML (E: 299kcal, B o.: 7.5g, T: 27.5g, W o.: 5.38g)	125g

**► 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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2605 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10931.14 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	109.37 g	<b>Tłuszcz:</b>	108.17 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	302.82 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	246.16 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	21.21 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	70.98 g
<b>Sól:</b>	4.68 g	<b>Wapń:</b>	837.9 mg
<b>Witamina C:</b>	145.99 mg		