



24.04.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 715kcal, B o.: 27.61g, T: 37.37g, W o.: 91.61g)**

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

Szynka kanapkowa ML (E: 40kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.56g) 40g

Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g) 2 plastry (35g)

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

Zupa mleczna z kaszą manną (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g) 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (12g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

**Sposób przygotowania:**

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę połać miodem.

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: 1371kcal, B o.: 61.1g, T: 49.47g, W o.: 182.2g)**

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.

Zupa szpinakowa z ziemniakami 350ml ML, SEL, GL (E: 308kcal, B o.: 6.19g, T: 14.14g, W o.: 41.49g) 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Szpinak, mrożony - 1 i 1/4 porcji (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić, ugotować wraz z włoszczyzną. Do przygotowanych warzyw dodać szpinak mrożony wraz z przyprawami i olejem. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

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)

Surówka z marchwi z brzoskwinią ML (100g) (E: 266kcal, B o.: 4.9g, T: 4.73g, W o.: 57.42g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML - (20g)
- Brzoskwinie z puszek, bez zalewy - 1/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Brzoskwinie pokroić w drobną kostkę i odcedzić na sitku. Sporządzić sos ze śmietany, jogurtu i przypraw. Wszystkie składniki wymieszać.

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: 695kcal, B o.: 27.07g, T: 32.21g, W o.: 76.98g)

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)

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

Cukinia duszona 100g (E: 55kcal, B o.: 2.03g, T: 3.19g, W o.: 5.28g) 1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylija, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Cukinię umyć, następnie zetrzeć na tarczy, na cienkie plastry. Cukinię włożyć do pojemnika GN posmarowanego olejem, wstawić do pieca konwekcyjnego na 10 minut. Po tym czasie cukinię wyjąć, posypać ziołami, odrobiną soli i wymieszać. Podawać na ciepło lub zimno.

Sos winegret GOR (25ml) (E: 109kcal, B o.: 0.72g, T: 10.64g, W o.: 2.31g) 1 porcja



- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Składniki połączyć.

Filet z piersi indyka SEL, S (E: 28kcal, B o.: 6.44g, T: 0.08g, W o.: 0.4g) 40g

► **20:00 Posiłek nocny (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g)**

Sok wielowarzywny SEL (E: 68kcal, B o.: 2.5g, T: 0.75g, W o.: 14.25g) 250ml

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2849 kcal	Wartość energetyczna:	11940.61 kJ
Białko ogółem:	118.28 g	Tłuszcz:	119.8 g
Węglowodany ogółem:	365.04 g	Węglowodany przyswajalne:	289.98 g
Błonnik pokarmowy:	28.83 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.1 g
Sól:	7.56 g	Wapń:	889.03 mg
Witamina C:	156 mg		
