## 05.06.2024 (środa)

### 08:00 Śniadanie (E: 969kcal, B o.: 33.82g, T: 48.87g, W o.: 102.57g)

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

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

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

Zupa mleczna z ryżem 350ml ML (E: 256kcal, B o.: 12.21g, T: 6.21g, W o.: 38.37g) 1 porcja

- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (300ml)

Sposób przygotowania:

Ryż ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy ryż zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Pasztetowa ML, GOR (E: 244kcal, B o.: 9.9g, T: 20.36g, W o.: 4.71g) 80g

### 12:00 Obiad (E: 1340kcal, B o.: 77.73g, T: 55.61g, W o.: 142.23g)

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 selerowa z żurawiną 100g SEL, ML (E: 185kcal, B o.: 4.52g, T: 9.9g, W o.: 23.72g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 łyżki (50g)
- Żurawina suszona - 1/7 garści (5g)

Sposób przygotowania:

Seler umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Żurawinę zalać gorącą, ugotowana wodą i pozostawić na 5 min., następnie odcedzić na sitku. Sporządzić sos ze śmietany, jogurtu i przypraw. Wszystkie składniki 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)

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.

Surówka z marchewki i jabłka 100g (E: 82kcal, B o.: 0.9g, T: 5.25g, W o.: 9.73g) 1 porcja

- Olej rzepakowy, tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)

Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, opcjonalnie można dodać sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

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: 639kcal, B o.: 23.12g, T: 30.81g, W o.: 72.31g)

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

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)

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

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 śniadaniowa ML (E: 131kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 1.84g) | 40g |

## 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:** | 3036 kcal |
| **Białko ogółem:** | 141.07 g |
| **Węglowodany ogółem:** | 326.11 g |
| **Glukoza:** | 7.63 g |
| **Sacharoza:** | 52.45 g |
| **Skrobia:** | 172.9 g |
| **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:** | 59.35 g |
| **Wapń:** | 1158.99 mg |
| **Wartość energetyczna:** | 12746.41 kJ |
| **Tłuszcz:** | 138.29 g |
| **Węglowodany przyswajalne:** | 270.34 g |
| **Fruktoza:** | 7.57 g |
| **Laktoza:** | 34.18 g |
| **Błonnik pokarmowy:** | 37.14 g |
| **Sól:** | 15.35 g |
| **Witamina C:** | 95.64 mg |