



15.05.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 986kcal, B o.: 36.74g, T: 47.55g, W o.: 107.29g)**

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

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.

Rzodkiewka (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.09g, W o.: 1.98g) 3 sztuki (45g)

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

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

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

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.

▶ **12:00 Obiad (E: 1179kcal, B o.: 49.3g, T: 58.35g, W o.: 120.77g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

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.

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 podgotowanych warzyw dodać szpinak mrożony wraz z przyprawami i olejem. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

**Kurczak pieczony (E: 498kcal, B o.: 37.42g, T: 38.62g, W o.: 0.45g)****1 porcja**

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Kurczaka umyć, odsączyć, posolić, do jamy brzusznej włożyć zieloną pietruszkę i uformować w kieszonkę. Tuszki wyłożyć do blaszanej formy grzbietem w dół, natrzeć olejem i wstawić do nagrzanego piekarnika. W czasie pieczenia polewać kurczaka tłuszczem z blaszki. Po upieczeniu wyjąć z pieca i wyporcjować.

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.

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g)**1/2 łyżeczki (2g)****► 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)****Kiełbasa śniadaniowa ML (E: 131kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 1.84g)****40g****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

► 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

Wartość energetyczna:	2904 kcal	Wartość energetyczna:	12178.97 kJ
Białko ogółem:	115.96 g	Tłuszcz:	140.71 g
Węglowodany ogółem:	309.77 g	Węglowodany przyswajalne:	267.82 g
Błonnik pokarmowy:	33.04 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.28 g
Sól:	14.83 g	Wapń:	1037.24 mg
Witamina C:	153.02 mg		