



17.05.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 866kcal, B o.: 33.21g, T: 45.27g, W o.: 86.43g)**

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

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

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

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.

Majonez stołowy J, GOR (E: 136kcal, B o.: 0.19g, T: 14.97g, W o.: 0.11g) 20g

Szcypiorek (E: 0kcal, B o.: 0.04g, T: 0.01g, W o.: 0.04g) 1/5 łyżki (1g)

Zupa mleczna z makaronem 350ml ML, GL (E: 209kcal, B o.: 11.95g, T: 6.25g, W o.: 26.5g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Makaron bezjajeczny, gotowany - 1/2 szklanki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotowany al. den te drobny makaron zalać gorącym mlekiem.

▶ **12:00 Obiad (E: 1106kcal, B o.: 42.4g, T: 30.98g, W o.: 169.63g)**

Ryba smażona 100g R, GL (E: 380kcal, B o.: 28.47g, T: 20.67g, W o.: 19.17g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/3 porcji (130g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Filety rybne posypać przyprawami i pozostawić do odmrożenia. Następnie panierować porcje w mące pszennej i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.

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)

Krupnik z ziemniakami 350ml GL, ML, SEL (E: 341kcal, B o.: 7.89g, T: 4.68g, W o.: 69.77g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- 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:**

Włoszczyznę ugotować w wodzie z dodatkiem oleju. Do podgotowanych warzyw wsypać kaszę jęczmienną, Do rozklejonej kaszy dorzucić ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Całość doprawić solą, pieprzem oraz majerankiem. Zupę zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Surówka z kapusty kiszzonej, marchwi i jabłka 100g (E: 94kcal, B o.: 1.22g, T: 5.29g, W o.: 11.53g)

1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Kapustę odcisnąć z nadmiaru soku, rozdrobnić. Cebulę obraną, optukaną oraz zieloną pietruszkę drobno pokroić. Marchew i jabłko zetrzeć na średniej tarce. Warzywa połączyć, dodać cukier, sól i pieprz do smaku, oraz olej, wymieszać.

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.

► **17:00 Kolacja (E: 819kcal, B o.: 32.87g, T: 36.16g, W o.: 95.54g)**

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)

Kiełbasa żywiecka GL, SEL, GOR, ML, S (E: 122kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0g) 40g

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) 200g

Mus jabłkowy (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g) 1 i 1/4 porcji (100g)

► **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: | 2891 kcal | Wartość energetyczna: | 12140.43 kJ |
| Białko ogółem: | 115.28 g | Tłuszcz: | 116.41 g |
| Węglowodany ogółem: | 361 g | Węglowodany przyswajalne: | 325.65 g |
| Błonnik pokarmowy: | 30.23 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 41.46 g |
| Sól: | 26.44 g | Wapń: | 1079.1 mg |
| Witamina C: | 96.51 mg | | |