



19.05.2024 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 961kcal, B o.: 43.62g, T: 38.2g, W o.: 116.54g)**

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

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 twarogowy, homogenizowany, truskawkowy ML (E: 251kcal, B o.: 22.95g, T: 5.85g, W o.: 26.55g) 150g

Parówki baranie ML, GL (E: 182kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.8g) 80g

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g) 1 sztuka (130g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1112kcal, B o.: 78.4g, T: 39.88g, W o.: 114.98g)**

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 ryżowa 350ml SEL (E: 429kcal, B o.: 39.74g, T: 18.9g, W o.: 26.18g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (200g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę podgotować, do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Miękkie kurczaki wyciągnąć i wyporcjować do II dania. Do wywaru wsypać wypłukany ryż i gotować do miękkości. Zupę podawać z zieloną pietruszką.

Szynka wieprzowa duszona w sosie 80/100g ML, GL (E: 357kcal, B o.: 31.98g, T: 20.36g, W o.: 11.82g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)



## Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięź, następnie zwinąć ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć mięso z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

Fasolka zielona, gotowana (E: 35kcal, B o.: 1.89g, T: 0.28g, W o.: 7.88g)	1 porcja (100g)
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)

▶ **17:00 Kolacja (E: 501kcal, B o.: 13.01g, T: 30.95g, W o.: 69.13g)**

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)
Szynka kanapkowa ML (E: 40kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.56g)	40g
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	1 sztuka (100g)
Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g)	17g

▶ **20:00 Posiłek nocny (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)**

Sok wielowarzywny SEL (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)	200ml
---	-------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2628 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	11048.76 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	137.03 g	<b>Tłuszcz:</b>	109.63 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	312.05 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	274.68 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	30.33 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	38.06 g
<b>Sól:</b>	5.8 g	<b>Wapń:</b>	553.52 mg
<b>Witamina C:</b>	117.58 mg		