



31.05.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 1040kcal, B o.: 34.73g, T: 55.47g, W o.: 95.18g)**

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

Salata (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.

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 266kcal, B o.: 13.77g, T: 8.16g, W o.: 35.49g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

Majonez stołowy J, GOR (E: 204kcal, B o.: 0.29g, T: 22.46g, W o.: 0.17g) 30g

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

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

▶ **12:00 Obiad (E: 1177kcal, B o.: 46.47g, T: 33.6g, W o.: 177.48g)**

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

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.

Dorsz smażony 100g J, GL, R (E: 451kcal, B o.: 32.57g, T: 23.29g, W o.: 27.08g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (25g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/3 porcji (130g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)



Sposób przygotowania:

Kostki rybne lub filety posypać przyprawami i pozostawić do rozmrożenia. Następnie panierować porcję w mące pszennej, jajku i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.

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 obrać, 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 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.

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g)

1/2 łyżeczki (2g)

► 17:00 Kolacja (E: 710kcal, B o.: 21.28g, T: 38.89g, W o.: 73.22g)

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)

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

1 sztuka (100g)

Ser kanapkowy, śmietankowy ML (E: 258kcal, B o.: 6.38g, T: 23.75g, W o.: 4.63g)

125g

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)

1/7 sztuki (10g)

Szynka w galarecie (E: 42kcal, B o.: 7.65g, T: 0.95g, W o.: 0.7g)

50g

► 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:	3015 kcal	Wartość energetyczna:	12635.3 kJ
Białko ogółem:	108.88 g	Tłuszcz:	130.96 g
Węglowodany ogółem:	354.88 g	Węglowodany przyswajalne:	306.63 g
Błonnik pokarmowy:	33.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.78 g
Sól:	15.81 g	Wapń:	961.07 mg
Witamina C:	121.78 mg		