



03.07.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 812kcal, B o.: 30.28g, T: 33.66g, 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

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

Szynek wieprzowa ML (E: 77kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.56g) 40g

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.

▶ **12:00 Obiad (E: 1186kcal, B o.: 52.95g, T: 53.39g, W o.: 131.62g)**

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 pomidorowa z ryżem 350ml ML, SEL, GL (E: 214kcal, B o.: 5.71g, T: 4.48g, W o.: 39.35g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować, dodać olej, ryż i gotować do miękkości. Koncentrat pomidorowy rozmieszać z niewielką ilością gorącego wywaru i dodać do zupy, doprawić. 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 selerowa z brzoskwinią 100g ML, SEL (E: 183kcal, B o.: 5g, T: 9.95g, W o.: 22.91g)**1 porcja**

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 łyżki (50g)
- Brzoskwinie z puszki, bez zalewy - (10g)

**Sposób przygotowania:**

Seler umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Brzoskwinie pokroić w drobną kostkę i odcedzić na sitku. Sporządzić sos ze śmietany, jogurtu i przypraw. Wszystkie składniki wymieszać.

Ziemniaki, wczesne (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 40.75g)**2 i 3/4 sztuki (250g)****Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g)****1/3 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)****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:	2725 kcal	Wartość energetyczna:	11422.19 kJ
Białko ogółem:	112.75 g	Tłuszcz:	120.86 g
Węglowodany ogółem:	308.47 g	Węglowodany przyswajalne:	255.69 g
Glukoza:	5.36 g	Fruktoza:	5.36 g
Sacharoza:	45.3 g	Laktoza:	34.18 g
Skrobia:	165.24 g	Błonnik pokarmowy:	32.72 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	51.08 g	Sól:	16.12 g
Wapń:	1133.82 mg	Witamina C:	124.25 mg