



14.06.2024 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 778kcal, B o.: 34.38g, T: 30.91g, W o.: 95.96g)

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.

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ML (E: 257kcal, B o.: 13.35g, T: 6.87g, W o.: 36.18g) 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę jaglaną ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania

▶ 12:00 Obiad (E: 1089kcal, B o.: 43.56g, T: 31.24g, W o.: 166.12g)

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)

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.

Ryba smażona w sosie greckim 90/150g GL, R, SEL (E: 457kcal, B o.: 30.85g, T: 26.22g, W o.: 27.19g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/3 porcji (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Filety rybne posypać przyprawami i pozostawić do odmrożenia. Następnie panierować porcje w mące pszennej, jajku i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor. Marchew i seler zetrzeć na tarce jarzynowej, następnie podsmażyć cebulę i dodać warzywa, chwile smażyć. Podlać wodą i dusić warzywa do miękkości. Gdy warzywa zmiękną dołożyć koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku i zagotować.

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 wysypać 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.

► 17:00 Kolacja (E: 714kcal, B o.: 31.57g, T: 36.16g, W o.: 70.94g)

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

► 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:	2669 kcal	Wartość energetyczna:	11206.95 kJ
Białko ogółem:	115.91 g	Tłuszcz:	101.31 g
Węglowodany ogółem:	342.02 g	Węglowodany przyswajalne:	292.23 g
Glukoza:	6.75 g	Fruktoza:	6.97 g
Sacharoza:	46.36 g	Laktoza:	29.1 g
Skrobia:	200.03 g	Błonnik pokarmowy:	35.76 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.64 g	Sól:	25.8 g
Wapń:	1139.22 mg	Witamina C:	122.83 mg