



16.06.2024 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 964kcal, B o.: 42.88g, T: 37.67g, W o.: 96.84g)**

Chleb zwykły GL (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) 100g

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

Mandarynki (E: 32kcal, B o.: 0.42g, T: 0.14g, W o.: 7.84g) 1 sztuka (70g)

Parówki cienkie extra ML, GL (E: 261kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.24g) 80g

▶ **12:00 Obiad (E: 1112kcal, B o.: 78.87g, T: 40.05g, W o.: 114.05g)**

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)

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.

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.

Zupa grysikowa 350ml SEL, GL (E: 429kcal, B o.: 40.21g, T: 19.07g, W o.: 25.25g) 1 porcja



- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (200g)
- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę umyć, obrać, pokroić i podgotować. Do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki i przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Miękkie kurczaki wyciągnąć i wyporcjować, podawać do II dania. Do wywaru dodać kaszkę manną i gotować do miękkości. Zupę podawać posypaną zieloną pietruszką.

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

1 porcja (100g)

► **17:00 Kolacja (E: 519kcal, B o.: 13.15g, T: 30.67g, W o.: 72.7g)**

Chleb zwykły GL (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)

100g

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)

15g

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

Szynka kanapkowa ML (E: 40kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.56g)

40g

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)

► **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

Wartość energetyczna:	2649 kcal
Białko ogółem:	136.9 g
Węglowodany ogółem:	294.99 g
Glukoza:	5.93 g
Sacharoza:	70.84 g
Skrobia:	166.83 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	44.57 g
Wapń:	554.23 mg

Wartość energetyczna:	11119.21 kJ
Tłuszcz:	108.99 g
Węglowodany przyswajalne:	265.2 g
Fruktoza:	6.17 g
Laktoza:	9.67 g
Błonnik pokarmowy:	23.55 g
Sól:	27.98 g
Witamina C:	122.1 mg