



17.06.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 863kcal, B o.: 28.52g, T: 40.68g, W o.: 100.26g)**

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.

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ML, GL (E: 254kcal, B o.: 12.27g, T: 6.66g, W o.: 37.2g) 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jęczmienną ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy kasza zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Kiełbasa żywiecka GL, SEL, GOR, ML, S (E: 122kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0g) 40g

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1289kcal, B o.: 48.38g, T: 20.44g, W o.: 237.1g)**

Jabłko, duszone (E: 97kcal, B o.: 0.37g, T: 0.12g, W o.: 26.04g) 170g

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.

Boćwina z ziemniakami ML, GL, SEL, (350ml) (E: 266kcal, B o.: 7.92g, T: 4.52g, W o.: 52.77g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Boćwina - 1 i 1/3 pęczka (100g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować, dodać do niej oczyszczoną, pokrojoną botwinę oraz przyprawy i tłuszcz. Następnie dołożyć pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

**Pierogi leniwe 200g GL, ML, J (E: 657kcal, B o.: 30.86g, T: 10.72g, W o.: 111.36g)****1 porcja**

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Margaryna - Palma - 1/4 plastra (5g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 5 i 3/4 łyżki (70g)
- Cukier - 3/4 łyżki (15g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Ser twarogowy i ugotowane ziemniaki zmielić przez maszynkę. Dodać jajko, mąkę pszenną i ziemniaczaną, zarobić ciasto, podzielić na części, formować wałki średnicy 3cm, spłaszczyć i kroić ukośnie pierogi. Natychmiast gotować w dużej ilości wody. Podawać polane masłem i posypane cukrem, lub z sosem jogurtowym bądź owocowym.

Sos jogurtowy 100g ML (E: 157kcal, B o.: 9g, T: 5g, W o.: 18.95g)**1 porcja**

- Cukier - 1/2 łyżki (10g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 5 łyżek (100g)

**Sposób przygotowania:**

Jogurt połączyć z cukrem i cukrem waniliowym, dokładnie wymieszać.

► 17:00 Kolacja (E: 614kcal, B o.: 32g, T: 18.94g, W o.: 81.22g)**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****Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)****2 plastry (35g)****Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)****1/8 sztuki (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)****Galaretka rybna z warzywami R,SEL (E: 129kcal, B o.: 21.1g, T: 0.3g, W o.: 10.27g)****1 porcja**

- Filet z dorsza, mrożony - 1 porcja (100g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Żelatyna, proszek - 1 łyżka (8g)

**Sposób przygotowania:**

Kostki rybne ugotować w wodzie z przyprawami, następnie wystudzić. Rybę i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę ryby, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Sporządzić wywar na bazie włoszczyzny. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wywaru i dolać do reszty, zagotować, doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Rybę zalewać tężejącą galareta i wstawić do lodówki.

► 20:00 Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**Kefir, 2% tłuszczu ML (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)****1 porcja (200ml)**



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2866 kcal	Wartość energetyczna:	12058.66 kJ
Białko ogółem:	115.7 g	Tłuszcz:	84.06 g
Węglowodany ogółem:	427.98 g	Węglowodany przyswajalne:	355.08 g
Glukoza:	2.55 g	Fruktoza:	2.52 g
Sacharoza:	67.62 g	Laktoza:	31.46 g
Skrobia:	242.26 g	Błonnik pokarmowy:	29.87 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.61 g	Sól:	14.54 g
Wapń:	1158.96 mg	Witamina C:	124.06 mg