



17.07.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 809kcal, B o.: 28.77g, T: 31.84g, W o.: 99.79g)**

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

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.

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

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

Zupa mleczna z ryżem 350ml ML (E: 256kcal, B o.: 12.21g, T: 6.21g, W o.: 38.37g) 1 porcja

- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy ryż zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Ogórki kiszone (E: 9kcal, B o.: 0.26g, T: 0.16g, W o.: 1.81g) 1 i 1/3 sztuki (80g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1128kcal, B o.: 52.91g, T: 52.1g, W o.: 116.94g)**

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.

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.

Szpinak gotowany GL 100g (E: 128kcal, B o.: 3.56g, T: 8.56g, W o.: 10.42g) 1 porcja



- Margaryna - Palma - 1/2 plastra (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Szpinak, mrożony - 2 i 1/4 porcji (110g)

**Sposób przygotowania:**

Mrożony szpinak włożyć do garnka i gotować do momentu całkowitego odparowania. Następnie sporządzić zasmażkę. Szpinak doprawić, połączyć z zasmażką, zagotować.

Ziemniaki, wczesne (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 40.75g) 2 i 3/4 sztuki (250g)

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g) 1/2 łyżeczki (2g)

Zupa pieczarkowa 350ml ML, GL, SEL (E: 211kcal, B o.: 7.14g, T: 4.58g, W o.: 37.22g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 3 sztuki (60g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę wraz z umytą i obraną i pokrojoną w kostkę marchwią ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać poszatkowane świeże pieczarki oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Zupę zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować. Podawać z ugotowanym wcześniej makaronem lub ziemniakami z wody.

▶ 17:00 Kolacja (E: 635kcal, B o.: 23.04g, T: 30.78g, W o.: 71.36g)

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

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g) 3/4 szklanki (200ml)

Kiełbasa śniadaniowa ML (E: 131kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 1.84g) 40g

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

▶ 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: | 2660 kcal | Wartość energetyczna: | 11148.61 kJ |
| Białko ogółem: | 111.12 g | Tłuszcz: | 117.72 g |
| Węglowodany ogółem: | 297.09 g | Węglowodany przyswajalne: | 256.5 g |
| Glukoza: | 3.35 g | Fruktoza: | 3.16 g |
| Sacharoza: | 42.84 g | Laktoza: | 31.74 g |
| Skrobia: | 175.75 g | Błonnik pokarmowy: | 27.96 g |
| Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 48.37 g | Sól: | 15.84 g |
| Wapń: | 1047.74 mg | Witamina C: | 140.83 mg |