



25.09.2024 (środa)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 782kcal, B o.: 30.28g, T: 33.66g, W o.: 95.38g)**

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.

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

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

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.

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

▶ **12:00 Obiad (E: 1026kcal, B o.: 50.15g, T: 43.74g, W o.: 112.76g)**

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.



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.

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 23kcal, B o.: 2.2g, T: 0.3g, W o.: 3.8g)

1 porcja (100g)

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)

**▶ 17:00 Kolacja (E: 559kcal, B o.: 23.98g, T: 22.82g, W o.: 70.95g)**

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 śmietaną i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę

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

1/2 łyżeczki (2g)

Połędwica sopocka S (E: 50kcal, B o.: 5.2g, T: 4g, W o.: 0.36g)

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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2455 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10307.31 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	110.81 g	<b>Tłuszcz:</b>	103.22 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	288.09 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	250.71 g
<b>Glukoza:</b>	5.42 g	<b>Fruktoza:</b>	6.11 g
<b>Sacharoza:</b>	41.95 g	<b>Laktoza:</b>	31.74 g
<b>Skrobia:</b>	164.74 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	27.49 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.18 g	<b>Sól:</b>	15.21 g
<b>Wapń:</b>	1018 mg	<b>Witamina C:</b>	140.01 mg