

8:00 ŚNIADANIE	
Szynka wieprzowa, gotowana (40g) <i>ML</i> ,	
Serek śmietankowy, naturalny (125g) <i>ML</i>	
Mandarynki 1 sztuka (70g)	
Kawa z mlekiem 200ml <i>ML, GL</i>	
Chleb zwykły 1 kromka (35g) <i>GL</i>	
Chleb żytni razowy 2 kromki (70g) <i>GL</i>	
Masło ekstra (15g) <i>ML</i>	

12:00 OBIAD	
Ryż biały, gotowany (250g)	
Marchew, gotowana (100g)	
Kompot wielowocowy (200ml)	
Potrąka z kurczaka (90/100g) <i>ML, GL</i>	
Zupa brokułowa z ziemniakami (350ml) <i>SEL</i>	

16:00 KOLACJA	
Chleb zwykły 3 kromki (105g) <i>GL</i>	
Masło (15g) <i>ML</i>	
Szynkówka wieprzowa (50g) <i>ML</i>	
Pomidor 1 sztuka (100g)	
Ser kremowy (17g) <i>ML</i>	
Herbata czarna, napar z cukrem (200ml)	
Cytryna 1/4 sztuki (20g)	

20:00 POSIŁEK NOCNY	
Sok jabłko, brzoskwinia, mango - Bobo Frut 1 opakowanie (300ml)	

Wartości odżywcze	
Wartość energetyczna:	2505 kcal/ 10530.01 kJ
Białko ogółem:	85.15 g
Tłuszcz:	95.69 g
Węglowodany ogółem:	338.77 g
Węglowodany przyswajalne:	263.55 g
Błonnik pokarmowy:	29.75 g
Sól:	5.64 g
Potas:	3248.52 mg
Wapń:	471.12 mg
Witamina C:	207.76 mg

RECEPTURY POTRAW WŁASNYCH	
- SKŁADNIKI	- SPOSÓB PRZYGOTOWANIA
<u>Kompot wieloowocowy (200ml)</u>	
Cukier - 2 łyżki (25g) Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g) Sposób przygotowania: Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem	Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.
<u>Potrawka z kurczaka 90/100g</u>	
Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g) Filet z piersi kurczaka - 2/3 sztuki (130g) Rodzynki - 1/3 garści (10g) Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g) Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g) Masło ekstra - 1 plaster (10g) Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)	Oczyszczone filety z kurczaka podzielić w porcje i posolić. Do wrzącej wody włożyć mięso, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowane filety ostudzić. Do wywaru z kurczaka dodać masło, zawiesiny z mąki i śmietany, dołożyć rodzynek, sok z cytryny do smaku i zagotować
<u>Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml</u>	
Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g) Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml) Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g) Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g) Pieprz czarny - 1 szczypta (1g) Sól biała - 1 szczypta (1g) Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g) Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g) Ziele angielskie - (0g) Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)	Wodę należy zagotować z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego, lubczyk oraz włoszczyzny. Następnie dodać obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować. Gdy ziemniaki lekko zmiękną dodać brokuły. Wszystko gotować do miękkości, dodać olej doprawić solą i pieprzem. Gotową zupę posypać pokrojoną zieloną pietruszką