



01.02.2024 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 670kcal, B o.: 22.11g, T: 30.43g, W o.: 103.32g)

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)	1 sztuka (250g)
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL (E: 4kcal, B o.: 0.3g, T: 0g, W o.: 0.9g)	100ml
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML (E: 51kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.9g)	100ml
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
Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu ML (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g)	150g
Szynka kanapkowa ML (E: 40kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.56g)	40g

► 12:00 Obiad (E: 1090kcal, B o.: 40.86g, T: 31.24g, W o.: 163.17g)

Barszcz biały z ziemniakami 350ml ML, SEL, GL (E: 253kcal, B o.: 5.82g, T: 4.02g, W o.: 47.27g) 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)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (30ml)



Sposób przygotowania:

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę, ugotować wraz z włoszczyzną. Do wywaru dodać rozpuszczony w zimnej wodzie żurek oraz przyprawy i tłuszcz. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną.

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.

Buraczki tarte z chrzanem (E: 91kcal, B o.: 3.15g, T: 0.21g, W o.: 21.05g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Chrzan - 1 łyżeczka (10g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)



Sposób przygotowania:

Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Buraczki wymieszać z chrzanem, dodać do smaku sól i cukier.

Gulasz wołowy 100/100g ML, GL (E: 334kcal, B o.: 26.16g, T: 21.18g, W o.: 8.12g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wołowina, łopatka - 3/4 porcji (120g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, wykroić powięź, następnie pokroić w kostkę 2cmx 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Następnie, gdy mięso zmięknie wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.



Kasza jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym GL (E: 300kcal, B o.: 5.5g, T: 5.75g, W o.: 58.75g) 250g

► **17:00 kolacja (E: 535kcal, B o.: 14.38g, T: 32.44g, W o.: 70.97g)**

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

Kalafior, gotowany (E: 23kcal, B o.: 1.84g, T: 0.45g, W o.: 4.11g) 1/8 sztuki (100g)

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

Polędwica z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g) 40g

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

► **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:	2383 kcal	Wartość energetyczna:	9953.39 kJ
Białko ogółem:	83.75 g	Tłuszcz:	97.11 g
Węglowodany ogółem:	346.46 g	Węglowodany przyswajalne:	790.53 g
Błonnik pokarmowy:	30.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.39 g
Sól:	15.17 g	Wapń:	863.06 mg
Witamina C:	250.68 mg		