



08.02.2024 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 592kcal, B o.: 21.18g, T: 30.79g, W o.: 83.43g)**

Chleb zwykły GL (E: 177kcal, B o.: 4.27g, T: 0.91g, W o.: 39.41g)	70g
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
Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Szynka kanapkowa ML (E: 40kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.56g)	40g
Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)	1 sztuka (250g)

▶ **10:00 II Śniadanie (E: 150kcal, B o.: 6.03g, T: 5.29g, W o.: 20.04g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g)	30g
Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)	2 plastry (35g)

▶ **12:00 Obiad (E: 838kcal, B o.: 48.98g, T: 30.5g, W o.: 98.46g)**

Kompot wieloowocowy 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g)	1 porcja
---	----------

- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)



Sposób przygotowania:

Wodę zagotować, włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Zupa selerowa, krem 350ml ML, SEL, GL (E: 143kcal, B o.: 2.91g, T: 8.99g, W o.: 14.9g)	1 porcja
--	----------

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować. Seler pokroić w ćwiartki i ugotować oddzielnie, następnie zmiksować. Krem z selera połączyć z wywarem. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Buraki, gotowane (E: 44kcal, B o.: 1.68g, T: 0.18g, W o.: 9.96g)	3/4 sztuki (100g)
--	-------------------

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

Schab duszony z sosem 90/100g SEL, GL (E: 339kcal, B o.: 38.66g, T: 15.5g, W o.: 11.82g)	1 porcja
--	----------



- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (160g)



Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

► 15:00 Podwieczorek (E: 94kcal, B o.: 2.31g, T: 0.78g, W o.: 20.51g)

Chrupki kukurydziane (E: 94kcal, B o.: 2.31g, T: 0.78g, W o.: 20.51g)

5 i 1/4 garści (26g)

► 17:00 Kolacja (E: 645kcal, B o.: 17.76g, T: 44.41g, W o.: 67.19g)

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

Cukinia duszona 100g (E: 55kcal, B o.: 2.03g, T: 3.19g, W o.: 5.28g)

1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, następnie zetrzeć na tarczy, na cienkie plastry. Cukinię włożyć do pojemnika GN posmarowanego olejem, wstawić do pieca konwekcyjnego na 10 minut. Po tym czasie cukinię wyjąć, posypać ziołami, odrobiną soli i wymieszać. Podawać na ciepło lub zimno.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)

3/4 szklanki (200ml)

Sos winegret GOR (25ml) (E: 109kcal, B o.: 0.72g, T: 10.64g, W o.: 2.31g)

1 porcja

- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Składniki połączyć.

Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)

2 plastry (35g)

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

40g

► 20:00 Posiłek nocny (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2355 kcal	Wartość energetyczna:	9880.14 kJ
Białko ogółem:	97.86 g	Tłuszcz:	112.17 g
Węglowodany ogółem:	297.23 g	Węglowodany przyswajalne:	736.32 g
Błonnik pokarmowy:	31.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.18 g
Sól:	17.34 g	Wapń:	723.23 mg
Witamina C:	193.15 mg		