



18.02.2024 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 1050kcal, B o.: 44.71g, T: 38.03g, W o.: 117.25g)**

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
Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy ML (E: 251kcal, B o.: 22.95g, T: 5.85g, W o.: 26.55g)	150g
Parówki cienkie extra ML, GL (E: 261kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.24g)	80g
Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)	1 sztuka (250g)
Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML (E: 51kcal, B o.: 3.4g, T: 2g, W o.: 4.9g)	100ml
Kawa zbożowa, klasyczna - Anatol GL (E: 4kcal, B o.: 0.3g, T: 0g, W o.: 0.9g)	100ml

▶ **12:00 Obiad (E: 843kcal, B o.: 42.81g, T: 27.08g, W o.: 112.13g)**

Zupa z kaszy jaglanej 350ml ML, SEL (E: 160kcal, B o.: 3.66g, T: 5.97g, W o.: 24.03g) 1 porcja

- Kasza jaglana - 1/3 woreczka (30g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)



Sposób przygotowania:

Do podgotowanej włoszczyzny dodać przepłukaną kaszę jaglaną, przyprawy i olej. Następnie gotować aż do momentu, gdy kasza zmięknie. Następnie dodać drobno pokrojoną pietruszkę zieloną.

Szynka wieprzowa duszona w sosie 90/100g ML, GL (E: 357kcal, B o.: 31.98g, T: 20.36g, W o.: 11.82g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, szynka surowa - 1 i 1/3 porcji (140g)



Sposób przygotowania:

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

Brokuły, gotowane (E: 35kcal, B o.: 2.38g, T: 0.41g, W o.: 7.18g) 1 porcja (100g)

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

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

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.

► 17:00 kolacja (E: 530kcal, B o.: 18.03g, T: 18.89g, W o.: 75.01g)

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
Filet z piersi indyka SEL, S (E: 28kcal, B o.: 6.44g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)	40g
Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)	2 plastry (35g)
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)
Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1/7 sztuki (10g)

► 20:00 Posiłek nocny (E: 45kcal, B o.: 2g, T: 0.5g, W o.: 9.5g)

Sok pomidorowy (E: 45kcal, B o.: 2g, T: 0.5g, W o.: 9.5g)	1 szklanka (250ml)
---	--------------------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2468 kcal	Wartość energetyczna:	10352.87 kJ
Białko ogółem:	107.55 g	Tłuszcz:	84.5 g
Węglowodany ogółem:	313.89 g	Węglowodany przyswajalne:	277.79 g
Błonnik pokarmowy:	27.79 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.52 g
Sól:	26.22 g	Wapń:	515.64 mg
Witamina C:	296.69 mg		