



25.02.2024 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 891kcal, B o.: 32.32g, T: 42.57g, W o.: 99.3g)**

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

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.

Parówki baranie ML, GL (E: 182kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.8g) 80g

Serek homogenizowany, naturalny ML (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g) 150g

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)

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

▶ **12:00 Obiad (E: 1100kcal, B o.: 78.35g, T: 40.05g, W o.: 111.21g)**

Zupa ryżowa 350ml SEL (E: 429kcal, B o.: 39.74g, T: 18.9g, W o.: 26.18g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (200g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę podgotować, do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu, Miękkie kurczaki wyciągnąć i wyporcjować do II dania. Do wywaru wsypać wypłukany ryż i gotować do miękkości. Zupę podawać z zieloną pietruszką.

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 powięzie, 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 wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

Kalafior, gotowany (E: 23kcal, B o.: 1.84g, T: 0.45g, W o.: 4.11g) 1/8 sztuki (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: 551kcal, B o.: 22.21g, T: 20.41g, W o.: 73.11g)

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 typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g)	17g
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)
Filet z piersi indyka SEL, S (E: 56kcal, B o.: 12.88g, T: 0.16g, W o.: 0.8g)	80g
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	1 sztuka (100g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)

► 20:00 Posiłek nocny (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)

Sok wielowarzywny SEL (E: 54kcal, B o.: 2g, T: 0.6g, W o.: 11.4g)	200ml
---	-------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2596 kcal	Wartość energetyczna:	10914.46 kJ
Białko ogółem:	134.88 g	Tłuszcz:	103.63 g
Węglowodany ogółem:	295.02 g	Węglowodany przyswajalne:	259.43 g
Błonnik pokarmowy:	23.65 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	47.23 g
Sól:	4.49 g	Wapń:	497.98 mg
Witamina C:	154.13 mg		