



04.04.2024 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 555kcal, B o.: 20.71g, T: 30.54g, W o.: 75.9g)**

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

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

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.

Szynka kanapkowa ML (E: 40kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.56g) 40g

Papryka czerwona (E: 19kcal, B o.: 0.78g, T: 0.3g, W o.: 3.96g) 1/4 sztuki (60g)

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

▶ **12:00 Obiad (E: 1033kcal, B o.: 39.82g, T: 24.67g, W o.: 166.71g)**

Barszcz biały z ziemniakami ML, GL, SEL (350ml) (E: 252kcal, B o.: 5.88g, T: 4.01g, W o.: 47.11g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (30ml)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do wywaru dodać rozpuszczony w zimnej wodzie żurek oraz przyprawy i tłuszcz. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną.

Filet z indyka duszony w sosie 80/100g ML, GL (E: 278kcal, B o.: 25.06g, T: 14.62g, W o.: 11.82g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, odciąć powięzi, następnie 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.



Buraczki tarte z chrzanem 100g (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.

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

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: 702kcal, B o.: 18.02g, T: 35.89g, W o.: 74.14g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 15g

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

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.

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)

Szynkówka wieprzowa ML (E: 77kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.56g) 40g

► 20:00 Posiłek nocny (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)

Mus z jabłek i brzoskwiń (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g) 1 i 1/4 porcji (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2396 kcal	Wartość energetyczna:	9991.69 kJ
Białko ogółem:	79.15 g	Tłuszcz:	91.5 g
Węglowodany ogółem:	341.75 g	Węglowodany przyswajalne:	765.8 g
Błonnik pokarmowy:	32.7 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	29.63 g
Sól:	6.43 g	Wapń:	614.15 mg
Witamina C:	185.07 mg		