



09.04.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 608kcal, B o.: 21.16g, T: 21.33g, W o.: 79.17g)**

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

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.

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1020kcal, B o.: 39.57g, T: 36.31g, W o.: 141.3g)**

Kompot wielowocowy 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.

Zupa dyniowa krem 350ml ML, SEL, GL (E: 255kcal, B o.: 5.13g, T: 14.48g, W o.: 29.77g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i obraną i pokrojoną w kostkę dynię ugotować z dodatkiem oleju, zmiksować, doprawić i zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Pulpet rybny w sosie koperkowym 100/100g ML, GL, R, J, SEL (E: 325kcal, B o.: 27.32g, T: 10.93g, W o.: 28.91g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 porcji (110g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Skrobia ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/8 szklanki (10g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Odmrożone kostki lub filety rybne zmielić przez maszynkę. Do masy rybnej dodać namoczoną bułkę, jajko, mąkę ziemniaczaną i przyprawy, wymieszać. Formować okrągłe pulpety, następnie gotować we wrzącej wodzie z włoszczyzną. o wywaru z pulpetów dodać zieloną pietruszkę lub koper, zageścić mąką i śmietaną, doprawić do smaku, zagotować.



Surówka z kapusty pekińskiej (E: 149kcal, B o.: 2.3g, T: 10.56g, W o.: 13.46g)

1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Kapusta pekińska - 3 liście (150g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)



Sposób przygotowania:

Kapustę opłukać, osuszyć i zszatkować ręcznie. Marchew i jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Z oleju i przypraw sporządzić sos. Wszystkie składniki wymieszać

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

3 sztuki (250g)

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g)

1/3 łyżeczki (2g)

▶ **17:00 Kolacja (E: 713kcal, B o.: 30.59g, T: 40.51g, W o.: 80.9g)**

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

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)

3/4 szklanki (200ml)

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

150g

Sałatka brokułowa z jajkiem i sosem jogurtowo- koperkowym J, ML, 100g (E: 95kcal, B o.: 8.38g, T: 4.33g, W o.: 6.8g)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (40g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

Brokuły ugotować, podzielić na części, jajka ugotować na twardo, obrać i pokroić na ćwiartki. Pomidora umyć, pokroić na ćwiartki, ułożyć wszystko w pojemniczkach. Z jogurtu i poszatkowanego kopru zrobić sos, doprawić solą i pieprzem, i połączyć nim sałatkę.

▶ **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:	2395 kcal	Wartość energetyczna:	10045.46 kJ
Białko ogółem:	93.32 g	Tłuszcz:	98.75 g
Węglowodany ogółem:	312.77 g	Węglowodany przyswajalne:	270.19 g
Błonnik pokarmowy:	32.75 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.49 g
Sól:	16.8 g	Wapń:	956.16 mg
Witamina C:	223.3 mg		