



09.05.2024 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 645kcal, B o.: 20.07g, T: 29.96g, W o.: 76.79g)**

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.

Kiełbasa śniadaniowa ML (E: 131kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 1.84g) 40g

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

▶ **12:00 Obiad (E: 1074kcal, B o.: 40.06g, T: 34.66g, W o.: 156.79g)**

Zupa ziemniaczana 350ml ML, SEL, GL (E: 407kcal, B o.: 7.65g, T: 14.11g, W o.: 65.18g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/4 szklanki (25g)
- Ziemniaki, średnie - 3 i 1/3 sztuki (300g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować w wodzie z dodatkiem oleju. Obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki ugotować do miękkości, następnie połowę porcji ziemniaków utłuc dukaczem do ziemniaków. Wywar połączyć z ziemniakami, zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

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 wyciorować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

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

Galaretką pitną 250ml (E: 45kcal, B o.: 0.17g, T: 0g, W o.: 11.08g) 1 porcja



- Cukier - 1/2 łyżki (10g)
- Galaretka o smaku cytrynowym - Dr. Oetker - 1/8 porcji (10g)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować 250ml wody, wsypać galaretkę i cukier, intensywnie mieszając, zagotować.

▶ **17:00 Kolacja (E: 737kcal, B o.: 19.29g, T: 37.74g, W o.: 84.32g)**

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
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	3/4 szklanki (200ml)
Salatka jarzynowa 100g J, SEL (E: 127kcal, B o.: 4.28g, T: 7.16g, W o.: 12.92g)	1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Ogórek kwaszony - 1/6 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 1/3 sztuki (40g)



Sposób przygotowania:

Warzywa ugotować w skorce, następnie pozostawić do wystudzenia. Wszystkie warzywa pokroić w drobną kostkę. Ogórki kiszone obrać ze skóry i również pokroić w drobną kostkę. Dodać olej i wszystko delikatnie wymieszać.

Kiełbasa śniadaniowa ML (E: 131kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 1.84g)	40g
Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)	2 plastry (35g)

▶ **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:	2492 kcal	Wartość energetyczna:	10459.55 kJ
Białko ogółem:	81.02 g	Tłuszcz:	102.76 g
Węglowodany ogółem:	325.5 g	Węglowodany przyswajalne:	767.5 g
Błonnik pokarmowy:	27.22 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.85 g
Sól:	26.35 g	Wapń:	551.89 mg
Witamina C:	117.47 mg		