



02.05.2024 (czwartek)

## ▶ 08:00 Śniadanie (E: 616kcal, B o.: 20.7g, T: 30.46g, W o.: 91.18g)

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

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

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

Dżem truskawkowy, wysokosłodzony (E: 63kcal, B o.: 0.08g, T: 0.05g, W o.: 15.58g) 1 i 2/3 łyżeczki (25g)

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu ML (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 150g

## ▶ 12:00 Obiad (E: 1176kcal, B o.: 46.41g, T: 33.59g, W o.: 177.36g)

Krupnik z ziemniakami 350ml GL, ML, SEL (E: 341kcal, B o.: 7.89g, T: 4.68g, W o.: 69.77g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



## Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować w wodzie z dodatkiem oleju. Do podgotowanych warzyw wsypać kasze jęczmienną, Do rozklejonej kaszy dorzucić ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować do miękkości. Całość doprawić solą, pieprzem oraz majerankiem. Zupę zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Dorsz smażony 100g J, GL, R (E: 451kcal, B o.: 32.57g, T: 23.29g, W o.: 27.08g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (25g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/3 porcji (130g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)



## Sposób przygotowania:

Kostki rybne lub filety posypać przyprawami i pozostawić do rozmrożenia. Następnie panierować porcję w mące pszennej, jajku i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Surówka z kapusty kiszonej, marchwi i jabłka 100g (E: 94kcal, B o.: 1.22g, T: 5.29g, W o.: 11.53g) 1 porcja



- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)



## Sposób przygotowania:

Kapustę odcisnąć z nadmiaru soku, rozdrobnić. Cebulę obrać, opłukaną oraz zieloną pietruszkę drobno pokroić. Marchew i jabłko zetrzeć na średniej tarce. Warzywa połączyć, dodać cukier, sól i pieprz do smaku, oraz olej, wymieszać.

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

3 sztuki (250g)

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.

► **17:00 Kolacja (E: 695kcal, B o.: 22.26g, T: 32.63g, W o.: 82g)**

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)

Paszтет sojowy klasyczny S (E: 223kcal, B o.: 11.23g, T: 13.69g, W o.: 13.69g)

117g

Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)

2 plastry (35g)

Ogórek (E: 11kcal, B o.: 0.56g, T: 0.08g, W o.: 2.32g)

1/3 sztuki (80g)

► **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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2523 kcal
<b>Białko ogółem:</b>	90.97 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	358.14 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.8 g
<b>Sól:</b>	5.74 g
<b>Witamina C:</b>	166.63 mg

<b>Wartość energetyczna:</b>	10588.1 kJ
<b>Tłuszcz:</b>	97.08 g
<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	306.48 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	25.19 g
<b>Wapń:</b>	557.27 mg