



25.04.2024 (czwartek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 649kcal, B o.: 20.93g, T: 21.84g, W o.: 96.78g)**

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 wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

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

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

Mus z jabłek i bananów (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g) 1/3 szklanki (100g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1210kcal, B o.: 47.88g, T: 42.25g, W o.: 164.93g)**

Galaretka pitna 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.

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.

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 gryczana na sypko, z masłem (E: 333kcal, B o.: 10.75g, T: 6.75g, W o.: 59.5g) 1 i 3/4 szklanki (250g)

**Gulasz wołowy 80/100g ML, GL (E: 334kcal, B o.: 26.16g, T: 21.18g, W o.: 8.12g)**

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wołowina, łopatka - 3/4 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, wykroić powięź, następnie pokroić w kostkę 2cmx 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Następnie, gdy mięso zmięknie wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

▶ 17:00 Kolacja (E: 764kcal, B o.: 16.58g, T: 41.92g, W o.: 82.57g)

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)

Hummus pomidorowy S (E: 307kcal, B o.: 8.05g, T: 23g, W o.: 14.95g) 115g

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

Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g) 17g

▶ 20:00 Posiłek nocny (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

Maślanka naturalna ML (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g) 200ml

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2711 kcal	Wartość energetyczna:	11366.64 kJ
Białko ogółem:	91.79 g	Tłuszcz:	109.01 g
Węglowodany ogółem:	353.28 g	Węglowodany przyswajalne:	270.56 g
Błonnik pokarmowy:	35.35 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.45 g
Sól:	16.05 g	Wapń:	843 mg
Witamina C:	115.33 mg		