



11.04.2024 (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: 1243kcal, B o.: 59.77g, T: 32.38g, W o.: 181.47g)**

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 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.

Schab duszony z sosem 90/100g SEL, GL (E: 339kcal, B o.: 38.66g, T: 15.5g, W o.: 11.82g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (160g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso opłukać, 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 chrzaniem, dodać do smaku sól i cukier.

Kasza gryczana, niepalona (E: 294kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g)

1/3 szklanki (80g)

▶ **17:00 Kolacja (E: 560kcal, B o.: 17.13g, T: 20.92g, W o.: 79.73g)**

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)

Filet z piersi indyka SEL, S (E: 28kcal, B o.: 6.44g, T: 0.08g, W o.: 0.4g)

40g

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.

▶ **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:	2484 kcal	Wartość energetyczna:	10435.1 kJ
Białko ogółem:	98.57 g	Tłuszcz:	83.66 g
Węglowodany ogółem:	345.59 g	Węglowodany przyswajalne:	261.57 g
Błonnik pokarmowy:	30.17 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.64 g
Sól:	15.42 g	Wapń:	628.54 mg
Witamina C:	146.5 mg		