



28.04.2024 (niedziela)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 1038kcal, B o.: 43.06g, T: 37.93g, W o.: 114g)**

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

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.

Serek twarogowy, homogenizowany, truskawkowy ML (E: 251kcal, B o.: 22.95g, T: 5.85g, W o.: 26.55g) 150g

Parówki cienkie extra ML, GL (E: 261kcal, B o.: 9.6g, T: 16g, W o.: 0.24g) 80g

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: 954kcal, B o.: 71.73g, T: 34.08g, W o.: 94g)**

Ziemniaki, gotowane w wodzie (E: 178kcal, B o.: 4.5g, T: 0.25g, W o.: 41g) 3 sztuki (250g)

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g) 1/2 łyżeczki (2g)

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

Brokuły, gotowane w wodzie (E: 23kcal, B o.: 2.2g, T: 0.3g, W o.: 3.8g) 1 porcja (100g)

Zupa ryżowa 350ml SEL (E: 429kcal, B o.: 39.74g, T: 18.9g, W o.: 26.18g) 1 porcja



- Kurczak, tuшка - 1/8 sztuki (200g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę podgotować, do gotującego się wywaru włożyć oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować do miękkości na wolnym ogniu. Miękkie kurczaki wyciągnąć i wyporcjować do II dania. Do wywaru wsypać wypłukany ryż i gotować do miękkości. Zupę podawać z zieloną pietruszką.

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.

**► 17:00 Kolacja (E: 562kcal, B o.: 15.7g, T: 21.84g, W o.: 71.51g)**

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
Szynkówka wieprzowa ML (E: 77kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.56g)	40g
Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)	2 plastry (35g)
Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	3/4 szklanki (200ml)
Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1/7 sztuki (10g)

**► 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>	2590 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	10862.97 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	132.09 g	<b>Tłuszcz:</b>	94.25 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	287.11 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	238.2 g
<b>Błonnik pokarmowy:</b>	18.78 g	<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	40.71 g
<b>Sól:</b>	27.32 g	<b>Wapń:</b>	434.83 mg
<b>Witamina C:</b>	122.1 mg		