13.06.2024 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 678kcal, B o.: 21.16g, T: 30.32g, W o.: 105.62g)

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.

Szynka kanapkowa ML (E: 40kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.56g) 40g

Banan (E: 126kcal, B o.: 1.3g, T: 0.39g, W o.: 30.55g) 1 sztuka (130g)

12:00 Obiad (E: 1101kcal, B o.: 45.32g, T: 28.11g, W o.: 164.2g)

Kompot wieloowocowy 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.

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

Barszcz biały z ziemniakami ML,GL, SEL (350ml) (E: 252kcal, B o.: 5.88g, T: 4.01g, W o.: 47.11g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (30ml)

Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do wywaru dodać rozpuszczony w zimnej wodzie żurek oraz przyprawy i tłuszcz. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną.

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 powięzie, 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.

Kasza gryczana, niepalona (E: 294kcal, B o.: 10.08g, T: 2.48g, W o.: 55.44g) 1/3 szklanki (80g)

Buraki tarte z jabłkiem 100g (E: 108kcal, B o.: 2.91g, T: 0.35g, W o.: 25.43g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

Sposób przygotowania:

Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, a następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Umyte i obrane jabłka zetrzeć na tarce. Składniki wymieszać, dodać do smaku sól, cukier, sok z cytryny.

17:00 Kolacja (E: 534kcal, B o.: 21.77g, T: 18.17g, W o.: 74.55g)

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

Sałatka brokułowa z jajkiem i sosem jogurtowo- koperkowym J, ML, 150g (E: 101kcal, B o.: 8.92g, T: 4.41g, W o.: 7.74g) 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (40g)
- Jaja gotowane - 1/2 sztuki (25g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1 i 1/2 łyżki (30g)

Sposób przygotowania:

Brokuły ugotować, podzielić na cząstki, jajka ugotować na twardo, obrać i pokroić na ćwiartki. Pomidora umyć, pokroić na ćwiartki, ułożyć wszystko w pojemniczkach. Z jogurtu i poszatkowanego kopru zrobić sos, doprawić solą i pieprzem, i polać nim sałatkę.

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:	2349 kcal	**Wartość energetyczna:**	9811.7 kJ
Białko ogółem:	89.85 g	**Tłuszcz:**	77 g
Węglowodany ogółem:	351.97 g	**Węglowodany przyswajalne:**	267.86 g
Glukoza:	12.13 g	**Fruktoza:**	13.49 g
Sacharoza:	74.7 g	**Laktoza:**	10.97 g
Skrobia:	196.02 g	**Błonnik pokarmowy:**	30.78 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	30.77 g	**Sól:**	4.84 g
Wapń:	648.6 mg	**Witamina C:**	184.31 mg