



30.09.2024 (poniedziałek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 797kcal, B o.: 35.07g, T: 33.13g, W o.: 100.35g)**

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.

Zupa mleczna z kaszą jęczmienną 350ml ML, GL (E: 254kcal, B o.: 12.27g, T: 6.66g, W o.: 37.2g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jęczmienną ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy kasza zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

Schab biały parzony (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 4g, W o.: 0g) 40g

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

▶ **12:00 Obiad (E: 902kcal, B o.: 36.35g, T: 25.78g, W o.: 135.92g)**

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.

Spaghetti mięsno - pomidorowe 200/250g GL (E: 563kcal, B o.: 30.66g, T: 20.22g, W o.: 66.03g) 1 porcja



- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

Mięso umyć, opłukać, pokroić na mniejsze kawałki i zmielić. Patelnię rozgrzać z tłuszczem, następnie usmażyć mięso często mieszając. Dodać wody i dusić do miękkości. Cebulę obrać, pokroić i podsmażyć, dodać koncentrat i wszystko przesmażyć. Wymieszać mięso z koncentratem i cebulą, doprawić, zagotować. Potrawę podawać z ugotowanym makaronem.

Zupa z kapusty pekińskiej 350ml SEL (E: 227kcal, B o.: 5.46g, T: 5.48g, W o.: 41.91g)

1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę umyć, obrać i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać pokrojoną kapustę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz przyprawy i tłuszcz, gotować do miękkości.

► 17:00 Kolacja (E: 553kcal, B o.: 31.58g, T: 19.19g, W o.: 66.9g)

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

Salata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)

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

2 plastry (35g)

Herbata owocowo-zielona (E: 1kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.2g)

1/3 szklanki (100ml)

Galaretkę rybna z warzywami R,SEL (E: 129kcal, B o.: 21.1g, T: 0.3g, W o.: 10.27g)

1 porcja

- Filet z dorsza, mrożony - 1 porcja (100g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Żelatyna, proszek - 1 łyżka (8g)



Sposób przygotowania:

Kostki rybne ugotować w wodzie z przyprawami, następnie wystudzić. Rybę i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę ryby, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Sporządzić wywar na bazie włoszczyzny. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wywaru i dolać do reszty, zagotować, doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Rybę zalewać tężejącą galaretką i wstawić do lodówki.

► 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:	2288 kcal	Wartość energetyczna:	9611.46 kJ
Białko ogółem:	104.6 g	Tłuszcz:	78.5 g
Węglowodany ogółem:	310.77 g	Węglowodany przyswajalne:	268.61 g
Glukoza:	7.35 g	Fruktoza:	8.35 g
Sacharoza:	32.4 g	Laktoza:	19.34 g
Skrobia:	192.66 g	Błonnik pokarmowy:	30.57 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	42.14 g	Sól:	4.51 g
Wapń:	703.41 mg	Witamina C:	143.64 mg