



05.11.2024 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 724kcal, B o.: 21.06g, T: 22.29g, W o.: 102.81g)**

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.

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

Banan (E: 116kcal, B o.: 1.2g, T: 0.36g, W o.: 28.2g) 1 sztuka (120g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1021kcal, B o.: 41.64g, T: 25.52g, W o.: 166.04g)**

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.

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

Pulpet gotowany w sosie koperkowym 100/100g ML, GL, J, (E: 293kcal, B o.: 25.19g, T: 11.11g, W o.: 23.81g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z indyka i łopatki umyć, usunąć powięzi, pokroić w kostkę i zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczona bułkę, jajka i przyprawy, wymieszać. Formować okrągłe pulpety, następnie gotować we wrzącej wodzie z włoszczyzną. Do wywaru z pulpetów dodać koper, zagęścić mąką i śmietaną, doprawić do smaku, zagotować.

Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 255kcal, B o.: 6.72g, T: 4.13g, W o.: 50.34g) 1 porcja



- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/4 sztuki (70g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać poszatkowane ogórki kwaszone oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, dodać zieloną pietruszkę.

Surówka selerowa z brzoskwinią 100g ML, SEL (E: 183kcal, B o.: 5g, T: 9.95g, W o.: 22.91g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 łyżki (50g)
- Brzoskwinie z puszkii, bez zalewy - (10g)

**Sposób przygotowania:**

Seler umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Brzoskwinie pokroić w drobną kostkę i odcedzić na sitku. Sporządzić sos ze śmietany, jogurtu i przypraw. Wszystkie składniki wymieszać.

► 17:00 Kolacja (E: 517kcal, B o.: 16.32g, T: 19.59g, W o.: 71.89g)

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)
Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g)	17g
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	1 sztuka (100g)
Szynka w galarecie (E: 42kcal, B o.: 7.65g, T: 0.95g, W o.: 0.7g)	50g

► 20:00 Posiłek nocny (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)

Mus z jabłek i brzoskwiń (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)	100g
---	------

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2368 kcal	Wartość energetyczna:	9957.19 kJ
Białko ogółem:	79.62 g	Tłuszcz:	67.8 g
Węglowodany ogółem:	365.74 g	Węglowodany przyswajalne:	300.14 g
Glukoza:	9.54 g	Fruktoza:	8.62 g
Sacharoza:	61.68 g	Laktoza:	13.58 g
Skrobia:	196.84 g	Błonnik pokarmowy:	30.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.1 g	Sól:	16.38 g
Wapń:	722.25 mg	Witamina C:	136.46 mg