



09.11.2024 (sobota)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 35.25g, T: 30.87g, W o.: 101.2g)**

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

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 266kcal, B o.: 13.77g, T: 8.16g, W o.: 35.49g) 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g) 1 i 3/4 plastra (34g)

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (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.

Wędlina z kurczaka S,SEL (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g) 40g

▶ **12:00 Obiad (E: 1156kcal, B o.: 41.62g, T: 37.69g, W o.: 168.28g)**

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.

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 powięź, 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.

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 jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym GL (E: 300kcal, B o.: 5.5g, T: 5.75g, W o.: 58.75g) 250g

Zupa z fasolki szparagowej 350g SEL (E: 319kcal, B o.: 6.58g, T: 10.47g, W o.: 52.38g) 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (60g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 3/4 sztuki (250g)



Sposób przygotowania:

Umyte, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki podgotować wraz z włoszczyzną, dodać fasolkę szparagową i olej, ugotować do miękkości.

► **17:00 Kolacja (E: 823kcal, B o.: 19.29g, T: 45.41g, W o.: 76.94g)**

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g) 3/4 szklanki (200ml)

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

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

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

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1/7 sztuki (10g)

Serek śmietankowy, naturalny ML (E: 299kcal, B o.: 7.5g, T: 27.5g, W o.: 5.38g) 125g

► **20:00 Posiłek nocny (E: 200kcal, B o.: 4.2g, T: 4.5g, W o.: 35.85g)**

Deser mleczny, ryżowo-owocowy ML (E: 200kcal, B o.: 4.2g, T: 4.5g, W o.: 35.85g) 150g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2987 kcal	Wartość energetyczna:	12544.25 kJ
Białko ogółem:	100.36 g	Tłuszcz:	118.47 g
Węglowodany ogółem:	382.27 g	Węglowodany przyswajalne:	830.08 g
Glukoza:	3.73 g	Fruktoza:	4.1 g
Sacharoza:	77.44 g	Laktoza:	26.38 g
Skrobia:	229.19 g	Błonnik pokarmowy:	28.75 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	67.01 g	Sól:	15.05 g
Wapń:	939.76 mg	Witamina C:	119.82 mg