



25.10.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 938kcal, B o.: 32.21g, T: 40.06g, W o.: 117.54g)**

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

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.

Zupa mleczna z kaszą jaglaną 350ml ML (E: 257kcal, B o.: 13.35g, T: 6.87g, W o.: 36.18g) 1 porcja

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

**Sposób przygotowania:**

Kaszę jaglaną ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania

Ser topiony, śmietankowy ML (E: 150kcal, B o.: 4g, T: 14g, W o.: 2g) 50g

Miód pszczeleli (E: 80kcal, B o.: 0.08g, T: 0g, W o.: 19.88g) 1 łyżka (25g)

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g) 40g

▶ **12:00 Obiad (E: 911kcal, B o.: 44.18g, T: 30.37g, W o.: 122.03g)**

Dorsz smażyony 100g J, GL, R (E: 451kcal, B o.: 32.57g, T: 23.29g, W o.: 27.08g) 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Bułka tarta - 1/4 szklanki (25g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/3 porcji (130g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)

**Sposób przygotowania:**

Kostki rybne lub filety posypać przyprawami i pozostawić do rozmrożenia. Następnie panierować porcję w mące pszennej, jajku i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Zupa owocowa z makaronem (E: 187kcal, B o.: 5.8g, T: 1.53g, W o.: 42.24g) 1 porcja

- Wiśnie bez pestek, mrożone - 3/4 garści (50g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Ksylitol - 3/4 łyżeczki (5g)
- Makaron farfalle (kokardki) - 1/3 szklanki (25g)
- Maliny - 3/4 garści (50g)
- Truskawki - 1/2 szklanki (75g)

**Sposób przygotowania:**

Owoce umyć i włożyć do garnka. Zalać wodą (1200 ml) i dodać ksylitol. Gotować na wolnym ogniu ok. 25 minut. Makaron ugotować al dente. Zupę podawać z makaronem i jogurtem.



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

Surówka z kapusty kiszzonej, marchwi i jabłka 100g (E: 94kcal, B o.: 1.22g, T: 5.29g, W o.: 11.53g) 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Kapusta kwaszona - 3/4 szklanki (80g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Kapustę odcisnąć z nadmiaru soku, rozdrobnić. Cebulę obraną, optukaną oraz zieloną pietruszkę drobno pokroić. Marchew i jabłko zetrzeć na średniej tarce. Warzywa połączyć, dodać cukier, sól i pieprz do smaku, oraz olej, wymieszać.

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g) 1/3 łyżeczki (2g)

► **17:00 Kolacja (E: 762kcal, B o.: 25.07g, T: 45.66g, W o.: 72.32g)**

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

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

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

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

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

► **20:00 Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)**

Kefir, 2% tłuszczu ML (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g) 1 porcja (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2711 kcal	Wartość energetyczna:	11384.1 kJ
Białko ogółem:	108.26 g	Tłuszcz:	120.09 g
Węglowodany ogółem:	321.29 g	Węglowodany przyswajalne:	259.55 g
Glukoza:	7.38 g	Fruktoza:	8.25 g
Sacharoza:	23.38 g	Laktoza:	31.11 g
Skrobia:	177.25 g	Błonnik pokarmowy:	30.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	78.56 g	Sól:	15.56 g
Wapń:	1189.87 mg	Witamina C:	148.33 mg