



29.11.2024 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 778kcal, B o.: 34.38g, T: 30.91g, W o.: 95.96g)**

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.

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

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

Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g) 1 sztuka (50g)

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1046kcal, B o.: 42.44g, T: 29.64g, W o.: 155.25g)**

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

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

Zupa wiśniowa z makaronem 350ml GL (E: 322kcal, B o.: 4.06g, T: 0.8g, W o.: 75.46g) 1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Wiśnie bez pestek, mrożone - 1 i 1/4 garści (80g)
- Cukier - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kisiel w proszku - 2/3 opakowania (20g)

**Sposób przygotowania:**

Wodę zagotować, włożyć zamrożone wiśnie i gotować do miękkości, następnie dodać do smaku cukier. Zupę podawać z rozpuszczonym w wodzie kisiem, zagotować. Zupę podawać na talerzu z makaronem gotowanym.

Dorsz smażony 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.

Surówka z kapusty kiszonej, 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 obrać, 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.

► **17:00 Kolacja (E: 800kcal, B o.: 34.57g, T: 49.46g, W o.: 68.22g)**

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)

Schab biały parzony (E: 114kcal, B o.: 20.8g, T: 8g, W o.: 0g) 80g

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

► **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

<b>Wartość energetyczna:</b>	2724 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	11447.2 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	118.19 g	<b>Tłuszcz:</b>	114.01 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	328.83 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	297.49 g
<b>Glukoza:</b>	4.91 g	<b>Fruktoza:</b>	5.02 g
<b>Sacharoza:</b>	59.24 g	<b>Laktoza:</b>	29.81 g
<b>Skrobia:</b>	185.95 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	24.94 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	82.73 g	<b>Sól:</b>	16.1 g
<b>Wapń:</b>	948.72 mg	<b>Witamina C:</b>	62.87 mg