31.12.2024 (wtorek)

08:00 Śniadanie (E: 640kcal, B o.: 20.28g, T: 22.07g, W o.: 82.45g)

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

Mandarynki (E: 32kcal, B o.: 0.42g, T: 0.14g, W o.: 7.84g) 1 sztuka (70g)

12:00 Obiad (E: 1020kcal, B o.: 39.49g, T: 35.77g, W o.: 145.27g)

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)

Zupa dyniowa krem 350ml ML, SEL, GL (E: 255kcal, B o.: 5.13g, T: 14.48g, W o.: 29.77g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Dynia - 1/4 sztuki (200g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i obraną i pokrojoną w kostkę dynię ugotować z dodatkiem oleju, żmiksować, doprawić i zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Kotlet z pieca w sosie 100/100g ML, GL, J, (E: 290kcal, B o.: 24.91g, T: 11.07g, W o.: 23.2g) 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)
- 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 upiec w piecu. Uzyskany sos własny zaciągnąć mąką i śmietaną.

Surówka selerowa z rodzynkami 100g SEL, ML (E: 184kcal, B o.: 4.63g, T: 9.88g, W o.: 23.14g) — 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Rodzynki - 1/6 garści (5g)
- Seler korzeniowy - 1/2 sztuki (150g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 łyżki (50g)

Sposób przygotowania:

Seler umyć, obrać i zetrzeć na tarce jarzynowej. Rodzynki zalać gorącą, ugotowana wodą i pozostawić na 5 min., następnie odcedzić na sitku. Sporządzić sos ze śmietany, jogurtu i przypraw. Wszystkie składniki wymieszać.

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

17:00 Kolacja (E: 703kcal, B o.: 37.43g, T: 29.92g, W o.: 74.51g)

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)

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

Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g) — 17g

Galaretka z drobiu 150g SEL (E: 228kcal, B o.: 28.76g, T: 11.28g, W o.: 3.32g) — 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (7g)

Sposób przygotowania:

Oczyszczone mięso z kurczaka ugotować z włoszczyzną, następnie przestudzić. Oddzielić mięso od kości, mięso i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę drobiu, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłego wywaru i dolać do reszty, zagotować i doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Mięso zalewać tężejącą galaretą i wstawić do lodówki. Gdy galaretka mięsna stężeje kroić na porcje.

20:00 Posiłek nocny (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)

Mus jabłkowy (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g) — 1 i 1/4 porcji (100g)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2487 kcal
Białko ogółem:	99.4 g
Węglowodany ogółem:	330.93 g
Glukoza:	8.18 g
Sacharoza:	86.05 g
Skrobia:	167.08 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	41.53 g
Wapń:	866.09 mg
Wartość energetyczna:	10443.24 kJ
Tłuszcz:	87.96 g
Węglowodany przyswajalne:	295.68 g
Fruktoza:	7.1 g
Laktoza:	13.58 g
Błonnik pokarmowy:	33.6 g
Sól:	14.8 g
Witamina C:	137.81 mg