06.02.2025 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 655kcal, B o.: 22.77g, T: 27.68g, W o.: 73.38g)

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.

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 150g

Kiełbasa krakowska parzona S (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0.4g) 40g

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)

Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g) 60g

10:00 II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) 200g

12:00 Obiad (E: 990kcal, B o.: 34.63g, T: 43.73g, W o.: 115.92g)

Kompot wieloowocowy b/c 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) 1 porcja

- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

Sposób przygotowania:

Wodę zagotować, ,włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Wołowina duszona z sosem 80/100g ML, GL (E: 452kcal, B o.: 18.83g, T: 37.77g, 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, tusza, chude mięso, surowe - (100g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięzie, następnie związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie, wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

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 chrzanem, dodać do smaku sól i cukier.

Kasza gryczana, gotowana (E: 182kcal, B o.: 6.6g, T: 1.65g, W o.: 36.45g) — 1 szklanka (150g)

Żurek z ziemniakami 350ml ML, SEL, GL (E: 253kcal, B o.: 5.82g, T: 4.02g, W o.: 47.27g) — 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- 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)
- Żurek staropolski, butelka - 1/8 opakowania (30ml)

Sposób przygotowania:

Ziemniaki umyć, obrać i pokroić w kostkę, ugotować wraz z włoszczyzną. Do wywaru dodać rozpuszczony w zimnej wodzie żurek oraz przyprawy i tłuszcz. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną.

15:00 Podwieczorek (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g)

Wafle ryżowe (E: 125kcal, B o.: 3g, T: 1.5g, W o.: 24.79g) — 3 sztuki (30g)

17:00 Kolacja (E: 439kcal, B o.: 16.12g, T: 34.28g, W o.: 38.7g)

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) — 15g

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.1g, T: 0g, W o.: 0g) — 1/3 szklanki (100ml)

Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g) — 60g

Cukinia duszona z marchewką w ziołach 100g (E: 55kcal, B o.: 1.85g, T: 3.2g, W o.: 5.88g) — 1 porcja

- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Marchew, gotowana w wodzie - 2/3 sztuki (20g)

Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, następnie zetrzeć na tarczy, na cienkie plastry. Cukinię włożyć do pojemnika GN posmarowanego olejem, wstawić do pieca konwekcyjnego na 10 minut. Marchewkę ugotować, Po tym czasie cukinie wyjąć, posypać ziołami, odrobiną soli i wymieszać z marchewką. Podawać na ciepło lub zimno.

Wędlina z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g) — 40g

Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g) — 2 plastry (35g)

20:00 Posiłek nocny (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) — 3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2431 kcal
Białko ogółem:	98.12 g
Węglowodany ogółem:	264.39 g
Glukoza:	11.19 g
Sacharoza:	30.73 g
Skrobia:	129.56 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	43.95 g
Wapń:	894.85 mg

Wartość energetyczna:	10118.96 kJ
Tłuszcz:	117.59 g
Węglowodany przyswajalne:	150.12 g
Fruktoza:	12.26 g
Laktoza:	11.12 g
Błonnik pokarmowy:	29.57 g
Sól:	14.92 g
Witamina C:	237.12 mg