23.01.2025 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 588kcal, B o.: 28.37g, T: 23.68g, W o.: 72.98g)

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)	150g
Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g)	60g
Schab biały parzony (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 4g, W o.: 0g)	40g
Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g)	1 sztuka (250g)

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.

10:00 II Śniadanie (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)

Maślanka naturalna ML (E: 88kcal, B o.: 6.4g, T: 3g, W o.: 9g)	200ml

12:00 Obiad (E: 677kcal, B o.: 35.11g, T: 20.42g, W o.: 92.98g)

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.

Filet z indyka duszony w sosie 80/100g ML, GL (E: 278kcal, B o.: 25.06g, T: 14.62g, W o.: 11.82g) — 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, odciąć powięzi, 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.

Zupa krem z cukinii SEL,ML 350g (E: 170kcal, B o.: 4.92g, T: 2.17g, W o.: 34.38g) — 1 porcja

- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Cukinia - 1/6 sztuki (100g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

Sposób przygotowania:

Umyte, obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki podgotować wraz z włoszczyzną, cebulą i czosnkiem, dodać cukinię bez skóry, ugotować do miękkości, zmiksować. Doprawić i zabielić kwaśną śmietaną,

Buraki, gotowane (E: 37kcal, B o.: 1.6g, T: 0.1g, W o.: 8.5g) — 3/4 sztuki (100g)

Kasza jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym GL (E: 180kcal, B o.: 3.3g, T: 3.45g, W o.: 35.25g) — 150g

15:00 Podwieczorek (E: 83kcal, B o.: 2.05g, T: 0.69g, W o.: 18.15g)

Chrupki kukurydziane (E: 83kcal, B o.: 2.05g, T: 0.69g, W o.: 18.15g) — 4 i 2/3 garści (23g)

17:00 Kolacja (E: 514kcal, B o.: 26.23g, T: 37.04g, W o.: 41.1g)

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.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) — 3/4 szklanki (200ml)

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

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

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

Sałatka brokułowa z mozzarellą i sosem jogurtowo- koperkowym ML, 150g (E: 130kcal, B o.: 11.86g, T: 5.96g, W o.: 8.28g) — 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/5 opakowania (100g)
- Koper ogrodowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (40g)
- Ser mozzarella w kulce - 1 i 1/4 plastra (25g)
- Jogurt grecki z pełnego mleka - 1 i 1/2 łyżki (30g)

Sposób przygotowania:

Brokuły ugotować, podzielić na cząstki. Pomidora umyć, pokroić na ćwiartki, ser odsączyć z zalewy, pokroić w dużą kostkę, ułożyć wszystko w pojemniczkach. Z jogurtu i poszatkowanego kopru zrobić sos, doprawić solą i pieprzem, i polać nim sałatkę.

20:00 Posiłek nocny (E: 82kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 20g)

Sok multiwitamina (E: 82kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 20g) — 3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2032 kcal	**Wartość energetyczna:**	8509.06 kJ
Białko ogółem:	98.36 g	**Tłuszcz:**	84.83 g
Węglowodany ogółem:	254.21 g	**Węglowodany przyswajalne:**	431.92 g
Glukoza:	9.68 g	**Fruktoza:**	10.26 g
Sacharoza:	20.66 g	**Laktoza:**	20.16 g
Skrobia:	133.96 g	**Błonnik pokarmowy:**	27.61 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	40.48 g	**Sól:**	12.41 g
Wapń:	1110.95 mg	**Witamina C:**	231.81 mg