



14.02.2025 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 917kcal, B o.: 34.87g, T: 36.25g, W o.: 117.38g)**

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.

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

Zupa mleczna z ryżem 350ml ML (E: 256kcal, B o.: 12.21g, T: 6.21g, W o.: 38.37g) 1 porcja

- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu ML - (300ml)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Gdy ryż zmięknie wlać mleko i gotować do zagotowania.

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

Ser salami, pełnotłusty ML (E: 177kcal, B o.: 12.6g, T: 14.05g, W o.: 0.05g) 50g

▶ **12:00 Obiad (E: 975kcal, B o.: 41.13g, T: 32.04g, W o.: 138.26g)**

Kompot wielowocowy 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)

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

Zupa z kapusty pekińskiej 350ml SEL (E: 227kcal, B o.: 5.46g, T: 5.48g, W o.: 41.91g) 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę umyć, obrać i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać pokrojoną kapustę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz przyprawy i tłuszcz, gotować do miękkości.



Ryba smażona w sosie greckim 90/150g GL, R, SEL (E: 457kcal, B o.: 30.85g, T: 26.22g, W o.: 27.19g)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Filet z dorsza, mrożony - 1 i 1/3 porcji (130g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/7 sztuki (10g)
- Por - 1/8 sztuki (10g)
- Seler korzeniowy - 1/6 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

Filety rybne posypać przyprawami i pozostawić do odmrożenia. Następnie panierować porcje w mące pszennej, jajku i bułce tartej. Usmażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor. Marchew i seler zetrzeć na tarce jarzynowej, następnie podsmażyć cebulę i dodać warzywa, chwile smażyć. Podlać wodą i dusić warzywa do miękkości. Gdy warzywa zmiękną dołożyć koncentrat pomidorowy, doprawić do smaku i zagotować.

► 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
Serek śmietankowy, naturalny ML (E: 299kcal, B o.: 7.5g, T: 27.5g, W o.: 5.38g)	125g
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	1 sztuka (100g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	3/4 szklanki (200ml)
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:	2754 kcal	Wartość energetyczna:	11564.1 kJ
Białko ogółem:	107.87 g	Tłuszcz:	117.95 g
Węglowodany ogółem:	337.36 g	Węglowodany przyswajalne:	295.68 g
Glukoza:	7.44 g	Fruktoza:	7.55 g
Sacharoza:	46.54 g	Laktoza:	29.86 g
Skrobia:	178.52 g	Błonnik pokarmowy:	35.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	77.34 g	Sól:	4.56 g
Wapń:	1423.22 mg	Witamina C:	149.26 mg