



18.04.2025 (piątek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 777kcal, B o.: 33.29g, T: 30.26g, W o.: 98.07g)**

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: 1kcal, B o.: 0.1g, T: 0.01g, W o.: 0.2g) 1/8 sztuki (7g)

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.

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

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

Roszponka (E: 1kcal, B o.: 0.16g, T: 0.03g, W o.: 0.16g) 1/3 garści (8g)

▶ **12:00 Obiad (E: 1046kcal, B o.: 42.41g, T: 29.64g, W o.: 155.19g)**

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

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 kiszzonej, 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.

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g)

1/2 łyżeczki (2g)

► 17:00 Kolacja (E: 829kcal, B o.: 19.95g, T: 47.03g, W o.: 86.68g)

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)

Pasta z białej fasoli 70g (E: 124kcal, B o.: 5.28g, T: 5.37g, W o.: 14.36g)

1 porcja

- Cebula czerwona - 1/8 sztuki (5g)
- Czosnek - 1/3 ząbka (2g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Fasola biała, gotowana - 1/4 szklanki (50g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki wsypać/wlać do miski i zmiksować przy użyciu blendera ręcznego.

► 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:	2752 kcal	Wartość energetyczna:	11557.53 kJ
Białko ogółem:	102.45 g	Tłuszcz:	110.93 g
Węglowodany ogółem:	349.34 g	Węglowodany przyswajalne:	303.49 g
Glukoza:	6.14 g	Fruktoza:	6.54 g
Sacharoza:	59.5 g	Laktoza:	29.81 g
Skrobia:	192.07 g	Błonnik pokarmowy:	29.62 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	60.96 g	Sól:	15.31 g
Wapń:	1006.68 mg	Witamina C:	84.97 mg