

Jadłospis dzienny



13.05.2024 (poniedziałek)


➤ **07:00** Śniadanie (E: 582kcal, B o.: 16.97g, T: 15.84g, W o.: 97.32g)

Owsianka stracciatella (E: 555kcal, B o.: 14.95g, T: 15.09g, W o.: 94.34g)

1 porcja

- Banan - 1 sztuka (130g)
- Borówka amerykańska, mrożona - 1/3 opakowania (100g)
- Czekolada gorzka - 2 kostki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)
- Siemię lniane - 1/2 łyżki (5g)




 **Sposób przygotowania:**

Banana obrać i pokroić w plasterki. Czekoladę posiekać. Płatki zalać wrzątkiem, zostawić na kilka minut. Następnie dodać jogurt naturalny, pokrojonego w plasterki banana i posiekaną czekoladę, wymieszać. Posypać siemieniem lnianym i dodać np. borówki.

Kawa z mlekiem 1,5% tłuszczu (E: 27kcal, B o.: 2.02g, T: 0.75g, W o.: 2.98g)

- Kawa, napar bez cukru - 2/3 szklanki (160ml)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

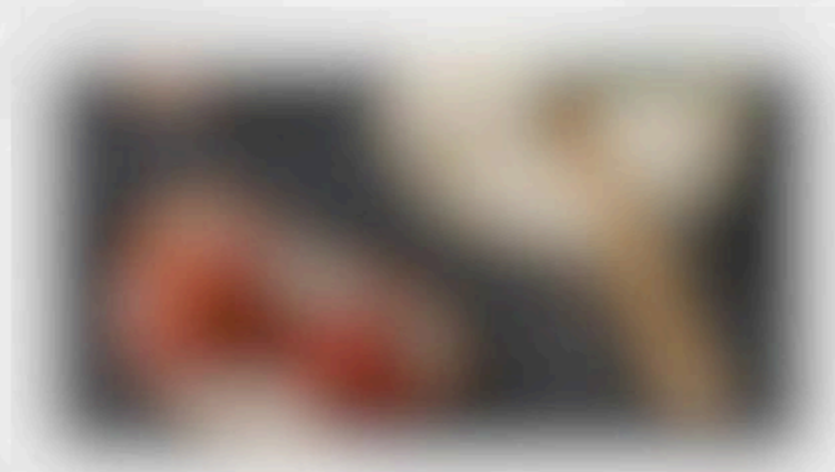
1 porcja

 **Sposób przygotowania:**

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.



➤ **12:00** II śniadanie (E: 291kcal, B o.: 26.7g, T: 7.57g, W o.: 30.01g)



➤ **16:00** Obiad (E: 710kcal, B o.: 45.69g, T: 24.89g, W o.: 83.31g)

1 porcja

- Ryż biały, gotowany - 100g
- Kurczak, gotowany - 100g
- Marchewka, gotowana - 50g
- Cebula, gotowana - 50g
- Pomidor, gotowany - 50g
- Oliwa - 10g
- Sól - 1g
- Pieprz - 1g
- Szpinak, gotowany - 50g
- Brokuły, gotowany - 50g
- Cukinia, gotowana - 50g
- Fasola, gotowana - 50g
- Ketchup - 10g
- Majonez - 10g
- Ser żółty - 10g
- Jogurt naturalny - 50g
- Sól - 1g
- Pieprz - 1g
- Szpinak - 50g
- Brokuły - 50g
- Cukinia - 50g
- Fasola - 50g
- Ketchup - 10g
- Majonez - 10g
- Ser żółty - 10g
- Jogurt naturalny - 50g



Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki umyć i pokroić w kostkę. W garnku z oliwą podsmażyć kurczaka, cebulę i marchewkę. Dodać ryż i gotować do momentu, aż ryż będzie miękki. Następnie dodać pomidory, szpinak, brokuły, cukinię i fasolę. Gotować do momentu, aż wszystkie składniki będą miękkie. Dodać ketchup i majonez. Posypać solą i pieprzem. Podać z jogurtem naturalnym.

Kawa z mlekiem 1,5% tłuszczu (E: 27kcal, B o.: 2.02g, T: 0.75g, W o.: 2.98g)

1 porcja

- Kawa, napar bez cukru - 2/3 szklanki (160ml)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)

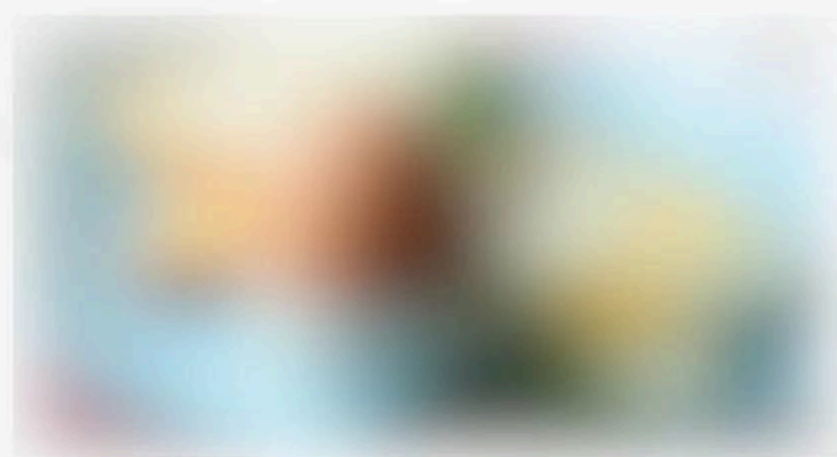
Sposób przygotowania:

Zaparzyć kawę, dolać spienione mleko.



➤ **20:00** Kolacja (E: 399kcal, B o.: 20.15g, T: 17.77g, W o.: 39.42g)

1 porcja



- 1. ...
- 2. ...
- 3. ...
- 4. ...
- 5. ...

 **...**

...

