26.05.2025 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 789kcal, B o.: 26.09g, T: 35.23g, W o.: 88.8g)

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.

Serek typu "Deliser", naturalny ML (E: 65kcal, B o.: 1.73g, T: 6.31g, W o.: 0.41g) 17g

Zupa mleczna z kaszą manną (E: 179kcal, B o.: 8.89g, T: 4.76g, W o.: 25.25g) 1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (12g)
- Miód pszczeli - 1/4 łyżki (6g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (230ml)

Sposób przygotowania:

Odlać do miski pół szklanki zimnego mleka, a resztę zagotować ze szczyptą soli. Do miski z mlekiem dodać 1,5 łyżki kaszy manny, wymieszać i wlać do gotującego się mleka. Gotować do momentu aż kasza napęcznieje. Gotową kaszkę polać miodem.

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

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

12:00 Obiad (E: 1259kcal, B o.: 40.83g, T: 31.84g, W o.: 208.54g)

Kompot wieloowocowy 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.

Jabłka pieczone (E: 189kcal, B o.: 0.68g, T: 3.23g, W o.: 40.63g) 170g

Sos truskawkowy 100ml (E: 53kcal, B o.: 0.7g, T: 0.4g, W o.: 12.59g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)

Sposób przygotowania:

Truskawki odmrozić w warunkach chłodniczych, zagotować, zmiksować, dodać cukier, zamieszać.

Zupa ogórkowa z ziemniakami 350ml ML, GL, SEL (E: 255kcal, B o.: 6.72g, T: 4.13g, W o.: 50.34g) — 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórek kwaszony - 1 i 1/4 sztuki (70g)
- 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)

Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i ziemniaki umyć, obrać, pokroić i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać poszatkowane ogórki kwaszone oraz przyprawy i olej, gotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, dodać zielona pietruszkę.

Pierogi z serem twarogowym, tłustym ML, GL (E: 650kcal, B o.: 32.5g, T: 24g, W o.: 77g) — 250g

17:00 Kolacja (E: 692kcal, B o.: 39.4g, T: 30.06g, W o.: 70.61g)

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
Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g)	1 i 3/4 plastra (34g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	3/4 szklanki (200ml)
Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1/7 sztuki (10g)

Galaretka z drobiu 150g SEL (E: 228kcal, B o.: 28.76g, T: 11.28g, W o.: 3.32g) — 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (120g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/5 szklanki (20g)
- Żelatyna - 3/4 łyżki (7g)

Sposób przygotowania:

Oczyszczone mięso z kurczaka ugotować z włoszczyzną, następnie przestudzić. Oddzielić mięso od kości, mięso i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę drobiu, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości ciepłego wywaru i dolać do reszty, zagotować i doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Mięso zalewać tężejącą galaretą i wstawić do lodówki. Gdy galaretka mięsna stężeje kroić na porcje.

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:	2840 kcal
Białko ogółem:	113.12 g
Węglowodany ogółem:	377.35 g
Glukoza:	9.28 g
Sacharoza:	88.09 g
Skrobia:	184.45 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	51.85 g
Wapń:	953.53 mg
Wartość energetyczna:	11933.14 kJ
Tłuszcz:	101.13 g
Węglowodany przyswajalne:	342.22 g
Fruktoza:	14.93 g
Laktoza:	28.47 g
Błonnik pokarmowy:	30.77 g
Sól:	5.76 g
Witamina C:	153.49 mg