20.08.2025 (środa)

08:00 Śniadanie (E: 800kcal, B o.: 34.46g, T: 32.23g, W o.: 101.43g)

Chleb zwykły GL (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g) 100g

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.

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.

Schab biały parzony (E: 57kcal, B o.: 10.4g, T: 4g, W o.: 0g) 40g

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

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

12:00 Obiad (E: 1096kcal, B o.: 74.51g, T: 40.76g, W o.: 112.58g)

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.

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

Rosół z makaronem 350ml SEL, GL (E: 276kcal, B o.: 22.3g, T: 9.86g, W o.: 25.49g) 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/8 sztuki (100g)
- Makaron bezjajeczny - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)

Sposób przygotowania:

Marchew umyć, obrać, pokroić w kostkę i podgotować wraz z włoszczyzną w paskach. Do gotującego się wywaru dodać oczyszczone kurczaki oraz przyprawy i gotować na wolnym ogniu do miękkości. Makaron gotować we wrzącej osolonej wodzie. Rosół posypać pietruszką zieloną. Kurczaka wyporcjować i podawać do II dania.

Kurczak gotowany z sosem (95/100g) ML, GL (E: 506kcal, B o.: 45.22g, T: 30.26g, W o.: 14.19g) — 1 porcja

- Kurczak, tuszka - 1/7 sztuki (230g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)

Sposób przygotowania:

Oczyszczonego kurczaka umyć, osączyć z wody, uformować w kieszeń i posolić. Do wrzącej wody włożyć tuszkę, szybko zagotować a następnie gotować na wolnym ogniu. Gdy kurczak zmięknie dodać włoszczyznę i dogotować do miękkości. Ugotowanego kurczaka ostudzić, zważyć i podzielić na porcje. Wywar z kurczaka zagęścić zawiesiną z mąki i śmietany, doprawić do smaku, zagotować.

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g)	1/2 łyżeczki (2g)
Brokuły, gotowane w wodzie (E: 23kcal, B o.: 2.2g, T: 0.3g, W o.: 3.8g)	1 porcja (100g)

17:00 Kolacja (E: 507kcal, B o.: 16.39g, T: 22.64g, W o.: 64.33g)

Chleb zwykły GL (E: 253kcal, B o.: 6.1g, T: 1.3g, W o.: 56.3g)	100g
Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	1 sztuka (100g)
Polędwica sopocka S (E: 50kcal, B o.: 5.2g, T: 4g, W o.: 0.36g)	40g
Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g)	1 i 3/4 plastra (34g)
Herbata owocowo-ziołowa (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g)	3/4 szklanki (200ml)

20:00 Posiłek Nocny (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

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2491 kcal
Białko ogółem:	131.76 g
Węglowodany ogółem:	287.34 g
Glukoza:	3.83 g
Sacharoza:	31.83 g
Skrobia:	188.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	49.82 g
Wapń:	906.99 mg
Wartość energetyczna:	10471.41 kJ
Tłuszcz:	98.63 g
Węglowodany przyswajalne:	254.06 g
Fruktoza:	4.07 g
Laktoza:	29.46 g
Błonnik pokarmowy:	19.94 g
Sól:	4.25 g
Witamina C:	113.03 mg