02.10.2025 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 518kcal, B o.: 26.84g, T: 23.58g, W o.: 55.85g)

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.

Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g) — 60g

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) — 150g

Kiwi (E: 48kcal, B o.: 0.72g, T: 0.4g, W o.: 11.12g) — 1 sztuka (80g)

10:00 II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) — 200g

12:00 Obiad (E: 1240kcal, B o.: 76.77g, T: 31.92g, W o.: 176.13g)

Kompot wieloowocowy b/c 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) — 1 porcja

- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

Sposób przygotowania:

Wodę zagotować, ,włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Kasza gryczana (E: 516kcal, B o.: 18.9g, T: 4.65g, W o.: 103.95g) — 1 i 1/2 woreczka (150g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 265kcal, B o.: 16.07g, T: 11.34g, W o.: 31.9g) — 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (51g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Cebula dymka - 2 sztuki (40g)

Sposób przygotowania:

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić z wyciśniętym czosnkiem. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut z krążkami poszatkowanej cebuli dymki. Przyprawić do smaku.

Schab duszony z sosem 90/100g SEL, GL (E: 339kcal, B o.: 38.66g, T: 15.5g, W o.: 11.82g) — 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 2/3 porcji (160g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, związać ściśle sznurkiem i przyprawić. Lekko podsmażyć z obu stron, podlać wodą i dusić do miękkości. Gdy mięso zmięknie wyjąć, wystudzić, usunąć sznurek i wyporcjować. Z wywaru z mięsa sporządzić sos zaciągnięty mąką i śmietaną.

Buraki tarte z jabłkiem 100g (E: 108kcal, B o.: 2.91g, T: 0.35g, W o.: 25.43g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

Sposób przygotowania:

Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, a następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Umyte i obrane jabłka zetrzeć na tarce. Składniki wymieszać, dodać do smaku sól, cukier, sok z cytryny.

15:00 Podwieczorek (E: 83kcal, B o.: 2.05g, T: 0.69g, W o.: 18.15g)

Chrupki kukurydziane (E: 83kcal, B o.: 2.05g, T: 0.69g, W o.: 18.15g) 4 i 2/3 garści (23g)

17:00 Kolacja (E: 576kcal, B o.: 24.47g, T: 44.66g, W o.: 40.79g)

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g) 15g

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g) 3/4 szklanki (200ml)

Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g) 60g

Twarożek ze śmietanką 70g ML (E: 98kcal, B o.: 11.47g, T: 4.62g, W o.: 2.58g) 1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 plastry (60g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)

Sposób przygotowania:

Ser twarogowy ugnieść w misce dukaczem, następnie dodać śmietanę i wszystko wymieszać, ewentualnie dodać zieleninę

Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g) 1/7 sztuki (10g)

Wędlina z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g) 40g

Cukinia duszona 100g (E: 55kcal, B o.: 2.03g, T: 3.19g, W o.: 5.28g) 1 porcja

- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Cukinię umyć, następnie zetrzeć na tarczy, na cienkie plastry. Cukinię włożyć do pojemnika GN posmarowanego olejem, wstawić do pieca konwekcyjnego na 10 minut. Po tym czasie cukinie wyjąć, posypać ziołami, odrobiną soli i wymieszać. Podawać na ciepło lub zimno.

Sos winegret GOR (25ml) (E: 109kcal, B o.: 0.72g, T: 10.64g, W o.: 2.31g) 1 porcja

- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Ocet jabłkowy - 3/4 łyżki (5ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)

Sposób przygotowania:

Składniki połączyć.

20:00 Posiłek Nocny (E: 90kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 21.6g)

Sok wieloowocowy 100% - Hortex (E: 90kcal, B o.: 0.6g, T: 0.6g, W o.: 21.6g)	3/4 szklanki (200ml)

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2693 kcal
Białko ogółem:	150.73 g
Węglowodany ogółem:	316.52 g
Glukoza:	9.98 g
Sacharoza:	27.34 g
Skrobia:	172.18 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	48.51 g
Wapń:	1098.89 mg
Wartość energetyczna:	11290.16 kJ
Tłuszcz:	111.45 g
Węglowodany przyswajalne:	192.83 g
Fruktoza:	11.4 g
Laktoza:	12.68 g
Błonnik pokarmowy:	42.61 g
Sól:	15.31 g
Witamina C:	310.74 mg