01.11.2025 (sobota)

08:00 Śniadanie (E: 808kcal, B o.: 35.25g, T: 30.87g, W o.: 101.2g)

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 350ml ML, GL (E: 266kcal, B o.: 13.77g, T: 8.16g, W o.: 35.49g) — 1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane ugotować w niewielkiej ilości wody. Gdy będą miękkie wlać mleko i gotować do zagotowania.

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

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

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.

Wędlina z kurczaka S,SEL (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g) — 40g

12:00 Obiad (E: 951kcal, B o.: 50.36g, T: 27.31g, W o.: 133.45g)

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.

Kasza jęczmienna perłowa na sypko, z tłuszczem roślinnym GL (E: 300kcal, B o.: 5.5g, T: 5.75g, W o.: 58.75g) — 250g

Zupa brokułowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 170kcal, B o.: 5.07g, T: 5.78g, W o.: 27.1g) — 1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/6 opakowania (80g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - (0g)
- Liść lubczyku, suszony - 1/2 sztuki (1g)

Sposób przygotowania:

Wodę należy zagotować z dodatkiem ziela angielskiego, liścia laurowego, lubczyk oraz włoszczyzny. Następnie dodać obrane, pokrojone w kostkę ziemniaki i gotować. Gdy ziemniaki lekko zmiękną dodać brokuły. Wszystko gotować do miękkości, dodać olej doprawić solą i pierzem. Gotową zupę posypać pokrojoną zieloną pietruszką

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.

Marchew, gotowana w wodzie (E: 30kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 7.8g) — 2 i 3/4 sztuki (100g)

17:00 Kolacja (E: 647kcal, B o.: 33.51g, T: 24.67g, W o.: 76.02g)

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
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)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	1 sztuka (100g)
Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)	200g
Szynka w galarecie (E: 33kcal, B o.: 6.12g, T: 0.76g, W o.: 0.56g)	40g

20:00 Posiłek Nocny (E: 200kcal, B o.: 4.2g, T: 4.5g, W o.: 35.85g)

Deser mleczny, ryżowo-owocowy ML (E: 200kcal, B o.: 4.2g, T: 4.5g, W o.: 35.85g) — 150g

Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2606 kcal
Białko ogółem:	123.32 g
Węglowodany ogółem:	346.52 g
Glukoza:	4.78 g
Sacharoza:	63.23 g
Skrobia:	207.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.19 g
Wapń:	1040.16 mg
Wartość energetyczna:	10971.12 kJ
Tłuszcz:	87.35 g
Węglowodany przyswajalne:	795.63 g
Fruktoza:	4.89 g
Laktoza:	23.75 g
Błonnik pokarmowy:	27.23 g
Sól:	5.45 g
Witamina C:	107.19 mg