



28.10.2025 (wtorek)

▶ **08:00 Śniadanie (E: 726kcal, B o.: 22.11g, T: 22.43g, W o.: 102.86g)**

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

Jogurt truskawkowy, 1.5% tłuszczu ML (E: 92kcal, B o.: 5.55g, T: 2.25g, W o.: 12.3g) 150g

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.

Szynkowa wieprzowa ML (E: 96kcal, B o.: 4.4g, T: 4g, W o.: 0.1g) 40g

Pomarańcza (E: 118kcal, B o.: 2.25g, T: 0.5g, W o.: 28.25g) 1 sztuka (250g)

▶ **12:00 Obiad (E: 919kcal, B o.: 36.96g, T: 32.34g, W o.: 128.85g)**

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

Pietruszka, liście (E: 1kcal, B o.: 0.09g, T: 0.01g, W o.: 0.18g) 1/3 łyżeczki (2g)

Fasolka zielona, gotowana (E: 35kcal, B o.: 1.89g, T: 0.28g, W o.: 7.88g) 1 porcja (100g)

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.

Zupa marchwiowa 350ml SEL, ML, GL (E: 195kcal, B o.: 5.16g, T: 4.28g, W o.: 39.05g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 4 i 1/3 sztuki (200g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/3 szklanki (30g)
- Ziemniaki, średnie - 2/3 sztuki (60g)

**Sposób przygotowania:**

Włoszczyznę ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać marchew, przyprawy i olej. Następnie dodać pokrojone w kostkę ziemniaki i ugotować do miękkości. Wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zmiksować, zagotować.

Kotlet mielony z pieca GL, J (100g) (E: 398kcal, B o.: 25.09g, T: 27.44g, W o.: 12.76g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/5 sztuki (10g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Wieprzowina, łopatka - 2/3 sztuki (60g)
- Bułki wrocławskie - 1/8 sztuki (20g)



## Sposób przygotowania:

Mięso z indyka i łopatki umyć, usunąć powięzie, pokroić w kostkę, następnie zmielić przez maszynkę. Do masy mięsnej dodać namoczoną bułkę, jajko i przyprawy, wymieszać. Formować okrągłe kotlety, lekko spłaszczyć, następnie obtoczyć w bułce tartej. piec w nagrzanym piecu do uzyskania złotego koloru.

▶ **17:00 Kolacja (E: 529kcal, B o.: 13.95g, T: 22.67g, W o.: 72.5g)**

Herbata czarna, napar z cukrem (E: 40kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 10g)	3/4 szklanki (200ml)
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
Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g)	17g
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	1 sztuka (100g)
Cytryna (E: 4kcal, B o.: 0.08g, T: 0.03g, W o.: 0.95g)	1/7 sztuki (10g)
Polędwica sopocka S (E: 50kcal, B o.: 5.2g, T: 4g, W o.: 0.36g)	40g

▶ **20:00 Posiłek Nocny (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)**

Mus jabłkowy (E: 124kcal, B o.: 2.2g, T: 0.2g, W o.: 28.7g)	1 i 1/4 porcji (100g)
---	-----------------------



## Wartości odżywcze

<b>Wartość energetyczna:</b>	2298 kcal	<b>Wartość energetyczna:</b>	9652.34 kJ
<b>Białko ogółem:</b>	75.22 g	<b>Tłuszcz:</b>	77.64 g
<b>Węglowodany ogółem:</b>	332.91 g	<b>Węglowodany przyswajalne:</b>	292.86 g
<b>Glukoza:</b>	13.12 g	<b>Fruktoza:</b>	12.85 g
<b>Sacharoza:</b>	83.38 g	<b>Laktoza:</b>	10.42 g
<b>Skrobia:</b>	161.46 g	<b>Błonnik pokarmowy:</b>	33.69 g
<b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:</b>	31.85 g	<b>Sól:</b>	15.17 g
<b>Wapń:</b>	728.71 mg	<b>Witamina C:</b>	235.27 mg