



09.12.2025 (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: 1068kcal, B o.: 40.82g, T: 42.59g, W o.: 138.13g)**

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)

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 powięź, 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.

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.



Sałata w sosie jogurtowym ML (100g) (E: 88kcal, B o.: 2.8g, T: 4.49g, W o.: 9.7g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Sałata - 1/5 sztuki (40g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Sałatę dokładnie umyć, odsączyć i podzielić ręcznie na mniejsze kawałki. Śmietanę połączyć z jogurtem, solą, pieprzem, cukrem i sokiem z cytryny. Składniki wymieszać

Koper ogrodowy (E: 1kcal, B o.: 0.06g, T: 0.01g, W o.: 0.12g)

1/2 łyżeczki (2g)

Groszek ptysiowy (E: 96kcal, B o.: 2.98g, T: 6.04g, W o.: 7.52g)

3/4 szklanki (20g)

▶ **17:00 Kolacja (E: 505kcal, B o.: 12.78g, T: 21.67g, W o.: 67.93g)**

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)

Ser topiony, śmietankowy ML (E: 51kcal, B o.: 1.36g, T: 4.76g, W o.: 0.68g)

17g

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)

1/8 sztuki (15g)

Szynka wieprzowa, gotowana ML (E: 47kcal, B o.: 4.8g, T: 3.2g, W o.: 0.4g)

40g

▶ **20:00 Posiłek Nocny (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)**

Mus z jabłek i brzoskwiń (E: 106kcal, B o.: 0.6g, T: 0.4g, W o.: 25g)

100g



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2405 kcal	Wartość energetyczna:	10092.96 kJ
Białko ogółem:	76.31 g	Tłuszcz:	87.09 g
Węglowodany ogółem:	333.92 g	Węglowodany przyswajalne:	277.61 g
Glukoza:	11.25 g	Fruktoza:	11.34 g
Sacharoza:	63.94 g	Laktoza:	12.44 g
Skrobia:	168.31 g	Błonnik pokarmowy:	29.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	36.18 g	Sól:	25.98 g
Wapń:	773.88 mg	Witamina C:	203.03 mg