



01.12.2025 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 876kcal, B o.: 30.97g, T: 38.63g, W o.: 99.04g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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.

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

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 1 sztuka (100g)

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

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.

Kiełbasa krakowska parzona S (E: 124kcal, B o.: 4.8g, T: 8g, W o.: 0.4g) 40g

▶ 12:00 Obiad (E: 992kcal, B o.: 37.07g, T: 26.5g, W o.: 157.7g)

Kompot wielowocowy 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.

Jabłko (E: 90kcal, B o.: 0.72g, T: 0.72g, W o.: 21.78g) 1 sztuka (180g)

Zupa z kapusty pekińskiej 350ml SEL (E: 227kcal, B o.: 5.46g, T: 5.48g, W o.: 41.91g) 1 porcja

- Kapusta pekińska - 2 liście (100g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Por - 1/8 sztuki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

Włoszczyznę umyć, obrać i ugotować. Do podgotowanych warzyw dodać pokrojoną kapustę, ziemniaki pokrojone w kostkę oraz przyprawy i tłuszcz, gotować do miękkości.



Spaghetti mięsno - pomidorowe 200/250g GL (E: 563kcal, B o.: 30.66g, T: 20.22g, W o.: 66.03g)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1 szklanka (80g)
- Cebula - 1/8 sztuki (10g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 1 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso umyć, opłukać, pokroić na mniejsze kawałki i zmielić. Patelnię rozgrzać z tłuszczem, następnie usmażyć mięso często mieszając. Dodać wody i dusić do miękkości. Cebulę obrać, pokroić i podsmażyć, dodać koncentrat i wszystko przesmażyć. Wymieszać mięso z koncentratem i cebulą, doprawić, zagotować. Potrawę podawać z ugotowanym makaronem.

► 17:00 Kolacja (E: 593kcal, B o.: 31.74g, T: 19.08g, W o.: 77.56g)

Chleb zwykły GL (E: 76kcal, B o.: 1.83g, T: 0.39g, W o.: 16.89g) 30g

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)

Salata (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)

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

Chleb żytni razowy GL (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g) 70g

Galaretka rybna z warzywami R,SEL (E: 129kcal, B o.: 21.1g, T: 0.3g, W o.: 10.27g) 1 porcja

- Filet z dorsza, mrożony - 1 porcja (100g)
- Marchew, mrożona - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)
- Żelatyna, proszek - 1 łyżka (8g)

**Sposób przygotowania:**

Kostki rybne ugotować w wodzie z przyprawami, następnie wystudzić. Rybę i zieloną pietruszkę drobno pokroić. W kuwecie układać warstwę ryby, marchewki gotowanej oraz pietruszki zielonej. Sporządzić wywar na bazie włoszczyzny. Żelatynę rozpuścić w niewielkiej ilości wywaru i dolać do reszty, zagotować, doprawić do smaku. Zostawić wywar do wystudzenia. Rybę zalewać tężejącą galareta i wstawić do lodówki.

► 20:00 Posiłek nocny (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g)

Sok pomidorowy (E: 36kcal, B o.: 1.6g, T: 0.4g, W o.: 7.6g) 3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2497 kcal	Wartość energetyczna:	10493.01 kJ
Białko ogółem:	101.38 g	Tłuszcz:	84.61 g
Węglowodany ogółem:	341.9 g	Węglowodany przyswajalne:	295.62 g
Glukoza:	11.09 g	Fruktoza:	18.21 g
Sacharoza:	46.69 g	Laktoza:	19.34 g
Skrobia:	191.1 g	Błonnik pokarmowy:	34.58 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.46 g	Sól:	5.2 g
Wapń:	739.61 mg	Witamina C:	165.2 mg