24.11.2025 (poniedziałek)

08:00 Śniadanie (E: 814kcal, B o.: 33.85g, T: 33.17g, W o.: 101.14g)

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

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.

Szynka delikatesowa z kurczaka (E: 49kcal, B o.: 7.28g, T: 2.24g, W o.: 0g) 2 i 2/3 plastra (40g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

12:00 Obiad (E: 942kcal, B o.: 35.47g, T: 7.69g, W o.: 189.68g)

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.

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

Makaron z twarogiem 250/100g ML,GL (E: 490kcal, B o.: 27.45g, T: 5.95g, W o.: 82.66g) 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (15g)
- Cukier waniliowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 3 i 1/3 plastra (100g)
- Makaron bezjajeczny, gotowany - (250g)

Sposób przygotowania:

Makaron ugotować w dużej ilości wody. Ser twarogowy pokruszyć na drobne kawałeczki i wymieszać z cukrem i cukrem waniliowym.

Sos truskawkowy 100ml (E: 53kcal, B o.: 0.7g, T: 0.4g, W o.: 12.59g) 1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Truskawki, mrożone - 2/3 szklanki (100g)

Sposób przygotowania:

Truskawki odmrozić w warunkach chłodniczych, zagotować, zmiksować, dodać cukier, zamieszać.

Zupa jarzynowa z ziemniakami 350ml SEL (E: 197kcal, B o.: 6.37g, T: 0.54g, W o.: 44.67g) 1 porcja

- Brukselka, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/2 szklanki (50g)
- Ziemniaki, średnie - 2 i 1/4 sztuki (200g)

Sposób przygotowania:

Włoszczyznę i miks warzyw mrożonych podgotować, dorzucić pokrojone w kostkę ziemniaki, olej oraz przyprawy, gotować. Zupę posypac pietruszką zieloną.

17:00 Kolacja (E: 622kcal, B o.: 32.31g, T: 27.57g, W o.: 65.41g)

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

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

Pasta mięsna 70g SEL, GL (E: 200kcal, B o.: 21.95g, T: 8.82g, W o.: 8.67g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 3/4 łyżki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (15g)

Sposób przygotowania:

Oczyszczone mięso z wołowiny ugotować z włoszczyzną. Następnie przestudzone mięso oraz włoszczyznę zmielić, doprawić do smaku. Pastę zagęścić gorącym wywarem zaciągniętym mąką. Po wystudzeniu poporcjować.

Ser w plastrach Favita ML (E: 71kcal, B o.: 4.08g, T: 4.76g, W o.: 3.06g) 1 i 3/4 plastra (34g)

Herbata owocowo-ziołowa (E: 2kcal, B o.: 0g, T: 0g, W o.: 0.4g) 3/4 szklanki (200ml)

Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g) 1/8 sztuki (15g)

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:	2414 kcal
Białko ogółem:	103.23 g
Węglowodany ogółem:	363.83 g
Glukoza:	12.65 g
Sacharoza:	58 g
Skrobia:	195.5 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.83 g
Wapń:	807.02 mg
Wartość energetyczna:	10153.94 kJ
Tłuszcz:	68.83 g
Węglowodany przyswajalne:	317.77 g
Fruktoza:	19.64 g
Laktoza:	22.54 g
Błonnik pokarmowy:	36.71 g
Sól:	4.99 g
Witamina C:	331.28 mg