01.01.2026 (czwartek)

08:00 Śniadanie (E: 569kcal, B o.: 20.94g, T: 27.32g, W o.: 52.97g)

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.

Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g) 60g

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu ML (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 150g

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

Mandarynki (E: 32kcal, B o.: 0.42g, T: 0.14g, W o.: 7.84g) 1 sztuka (70g)

10:00 II Śniadanie (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g)

Serek wiejski (grani) ML (E: 186kcal, B o.: 20g, T: 10g, W o.: 4g) 200g

12:00 Obiad (E: 864kcal, B o.: 40.69g, T: 30.53g, W o.: 110.75g)

Kompot wieloowocowy b/c 200ml (E: 12kcal, B o.: 0.23g, T: 0.08g, W o.: 3.03g) 1 porcja

- Mieszanka owocowa, mrożona - 1/8 opakowania (25g)

Sposób przygotowania:

Wodę zagotować, ,włożyć zamrożone owoce i gotować do miękkości, doprawić cukrem.

Kasza gryczana (E: 206kcal, B o.: 7.56g, T: 1.86g, W o.: 41.58g) 2/3 woreczka (60g)

Buraki tarte z jabłkiem 100g (E: 108kcal, B o.: 2.91g, T: 0.35g, W o.: 25.43g) 1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/4 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)

Sposób przygotowania:

Buraczki oczyścić, umyć, ugotować, a następnie ostudzić, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Umyte i obrane jabłka zetrzeć na tarce. Składniki wymieszać, dodać do smaku sól, cukier, sok z cytryny.

Zupa ziemniaczana 350ml ML, SEL, GL (E: 204kcal, B o.: 3.83g, T: 7.06g, W o.: 32.59g) 0.5 porcji

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/6 łyżeczki (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1/7 szklanki (13g)
- Ziemniaki, średnie - 1 i 2/3 sztuki (150g)

Sposób przygotowania:

Włoszczyznę ugotować w wodzie z dodatkiem oleju. Obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki ugotować do miękkości, następnie połowę porcji ziemniaków utłuc dukaczem do ziemniaków. Wywar połączyć z ziemniakami, zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

Gulasz wołowy 80/100g ML, GL (E: 334kcal, B o.: 26.16g, T: 21.18g, W o.: 8.12g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 3/4 łyżki (10g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Śmietana 18% tłuszczu - 3/4 łyżki (20g)
- Wołowina, łopatka - 3/4 porcji (120g)

Sposób przygotowania:

Mięso opłukać, wykroić powięzie, następnie pokroić w kostkę 2cmx 2cm. Lekko podsmażyć z obu stron, przyprawić, podlać wodą i dusić do miękkości. Następnie, gdy mięso zmięknie wszystko zaciągnąć mąką i śmietaną, zagotować.

15:00 Podwieczorek (E: 83kcal, B o.: 2.05g, T: 0.69g, W o.: 18.15g)

Chrupki kukurydziane (E: 83kcal, B o.: 2.05g, T: 0.69g, W o.: 18.15g)	4 i 2/3 garści (23g)

17:00 Kolacja (E: 428kcal, B o.: 15.21g, T: 31.46g, W o.: 42.99g)

Masło ekstra ML (E: 112kcal, B o.: 0.11g, T: 12.38g, W o.: 0.11g)	15g
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.2g, T: 0g, W o.: 0g)	3/4 szklanki (200ml)
Chleb graham, pszenny GL (E: 156kcal, B o.: 5.46g, T: 1.8g, W o.: 29.52g)	60g
Wędlina z indyka SEL, S (E: 42kcal, B o.: 4.4g, T: 12g, W o.: 0.04g)	40g
Ser w plastrach Favita ML (E: 74kcal, B o.: 4.2g, T: 4.9g, W o.: 3.15g)	2 plastry (35g)
Sałata (E: 2kcal, B o.: 0.21g, T: 0.03g, W o.: 0.44g)	1/8 sztuki (15g)
Kiwi (E: 42kcal, B o.: 0.63g, T: 0.35g, W o.: 9.73g)	1 sztuka (70g)

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:	2166 kcal	**Wartość energetyczna:**	9072.92 kJ
Białko ogółem:	100.49 g	**Tłuszcz:**	100.4 g
Węglowodany ogółem:	236.46 g	**Węglowodany przyswajalne:**	150.01 g
Glukoza:	8.98 g	**Fruktoza:**	10.94 g
Sacharoza:	24.56 g	**Laktoza:**	10.76 g
Skrobia:	136.96 g	**Błonnik pokarmowy:**	26.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.91 g	**Sól:**	13.91 g
Wapń:	786.14 mg	**Witamina C:**	151.74 mg